ROCZNIK XVI. MARZEC—KWIECIEŃ 1935 ZESZYT 3—4.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH. ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDJÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZN. I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORJA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

Akcja wyszkoleniowa P.U.WF. i P.W.

W działalności P. U. WF. i PW. bardzo ważną pozycję stanowi akcja szkolenia nauczycieli w. f., instruktorów wychowania fizycznego i sportowych.

Działalność tę można podzielić na trzy zasadnicze działy:

1) szkolenie nauczycieli w. f. dla szkół średnich,
2) szkolenie instruktorów w. f., instruktorów szermierki, oraz instruktorów ćwiczeń ruchowych dla potrzeb wojska,
3) szkolenie instruktorów i przodowników sportowych dla organizacyj p. w., stowarzyszeń i związków sportowych.

Jeśli chodzi o nauczycieli w. f. dla szkół średnich to trzeba stwierdzić, że wbrew temu co się tu i ówdzie głosi absolwenci CIWF. wnoszą na teren szkoły średniej nietylko przygotowanie metodyczne do prowadzenia programowych zajęć w. f., lecz również duże praktyczne umiejętności w zakresie nauczania poszczególnych gałęzi sportów.

Oczywiście nie posiadają oni kwalifikacji trenerów dla czołowej klasy zawodników, jednak potrzeby szkoły w zakresie sportowym mogą być przez nich całkowicie zaspakajane. O wartości tego nowego typu nauczyciela w. f. świadczy między innemi fakt dużego stosunko-

wo zapotrzebowania na C. I. W. F.-istów przez różne instytucje, komitety w. f. i p. w. i t. d.

Dopełnieniem nauczycieli w. f., którzy kończą CIWF. są magistrzy wychowania fizycznego, wyszkoleni na Studjach W. F., z których rekrutować się będą przyszłe kadry teoretyków wychowania fizycznego. Kwestja uzgodnienia wymagań teoretycznych na tych Studjach z wymaganiami praktyki sportowej jest obecnie przedmiotem rozważań w P. U. WF. i PW.

Równolegle z kursami 2-letniemi szkoli się w C. I. W. F. na rocznych kursach oficerów, jako kierowników wychowania fizycznego dla oddziałów wojskowych, ponadto fechmistrzów i instruktorów szermierki dla garnizonów i wreszcie instruktorów ćwiczeń ruchowych jako wykonawców programów w. f. w szkołach wojskowych i pododdziałach. Dotychczasowe wyniki w tej dziedzinie ilustruje załączone zestawienie.

Zagadnieniem szkolenia instruktorów sportowych dla potrzeb Związków i stowarzyszeń sportowych zajął się P. U. WF. i PW. bliżej od lutego 1930 r. wydając w tej sprawie wytyczne, ustalając stopnie oraz zakres wymagań dla poszczególnych rodzajów instruktorów i przodowników. Na skutek akcji P. U. WF. i PW. szereg Związków sportowych wypracował już szczegółowe instrukcje w tej sprawie, które znacznie ułatwiają właściwą pracę wyszkoleniową.

Zestawienie absolwentów kursów w ośrodkach W. F.

Wyszkolono na kursach	1930	1931	1932	1933	Razem	Uwagi
przodowników i instruktorów	1.100	2.550	2.350	3.350	9.350	Najwięcej było organizowanych kursów gier sportowych, pięściarstwa, pływania, narciarstwa, lekkiej atletyki, ćwiczeń ruchowych, piłki nożnej. Mniej liczne były kursy szermiercze, łyżwiarskie, atletyczne.
wstępnych i propagandowych	2.400	1.850	11.400	11.250	26.900	
Razem	3.500	4.400	13.750	14.600	36.250	

Zakończeniem niejako tych prac natury organizacyjnej będzie uzyskanie ustawy, regulującej ochronę prawną instruktorów sportowych. Akcja P. U. WF. w tej sprawie jest w toku.

Zdając sobie sprawę z dużego znaczenia, jakie mają dla pracy Związków Sportowych fachowi trenerzy, P. W. U. WF. i PW. przy-

chodził z wydatną pomocą w tej dziedzinie Związkom Sportowym angażując często wybitnych fachowców zagranicznych dla kursów trenerskich i instruktorskich(jak również pomagając Związkom w angażowaniu takich sił. Akcja ta będzie nadal kontynuowana.

Jeśli chodzi o szkolenie instruktorów i przodowników niższych stopni to tu trzeba wspomnieć o działalności wyszkoleniowej ośrodków w. f., które w okresie kilkuletniego swego istnienia poza owocną akcją propagandowo-organizacyjną wyszkoliły znaczną ilość kierowników pracy organizacyjnej w zakresie w. f. dla organizacyj, posiadających duży zasięg w terenie (Z. Strzelecki) jak również przygotowały duże kadry przodowników poszczególnych gałęzi sportu dla terenu. Wielu z tych przodowników pracuje z pożytkiem w najodleglejszych ośrodkach prowincjonalnych, a jeśli nie wszyscy są należycie wykorzystani to jest to w dużej mierze winą organizacji terenowych, które wysyłając na kursy swych kandydatów nie potrafią z absolwentami tych kursów utrzymać stałego kontaktu i odpowiednio ich wykorzystać.

Przejazdy kolejowe organizacji i stowarzyszeń wf. i pw.

Charakterystykę nasilenia pracy pw. i wf., w której biorą udział organizacje p. w. i stowarzyszenia w. f. (Związki i kluby sportowe) naświetla załączona tabela wykazująca ilość uczestników biorących udział w kursach w. f. i obozach za okres 1933/34 i sezon zimowy 1934/35.

D. O. K. i K. O. P.	jesiennym 33 r.	zimowym 33/34	wiosennym 1934	letnim 1934	razem za czas od 16.XII.33 15.IX.34	okres zimowy 1934/35	UWAGI:
I	1.490	8.140	1.710	21.134	30.984	3.750	
II	87	623	469	4.331	5.210	1.800	
III	3.572	1.400	948	5.697	11.617	2.350	
IV	1.114	747	1.549	7.993	11.403	2.450	Obozy narc. centralne
V	5.018	7.177	3.560	19.329	23.084	10.950	14900 ucz.
VI	3.616	1.923	599	9.394	15.532	8.700	
VII	2.939	2.197	2.261	13.930	21.327	3.700	Razem 56750
VIII	1.284	1.238	462	15.070	18.054	1.400	
IX	2.053	559	158	3.817	6.587	850	
X	2.040	2.041	623	5.144	9.848	4.100	
K. O P.	2.321	930	614	3.407	7.272	1.750	
Razem	25.534	26.975	12.953	109.246	160.918	41.800	

Ponieważ dobór kandydatów na kursy organizowane przez ośrodki w. f. pozostawiał często wiele do życzenia P. U. WF. i PW. wydał zarządzenia bezwzględnego odsyłania na koszt organizacyj, nieodpowiednich kandydatów, jak również polecił komendantom ośrodków

aby stosowali jaknajostrzejsze wymagania w stosunku do uczestników kursów. Na skutek doświadczeń lat obiegłych zdecydowana została też kwestja przedłużenia czasu trwania kursów co przy odpowiednim doborze kandydatów zapewni podniesienie wartości fachowych przodownika wzgl. instruktora sportowego.

W dwuch ostatnich latach dużą korzyść przynosiły kursy objazdowe letnie, prowadzone przez kadrę ośrodków w. f. w tych miejscowościach, gdzie wychowanie fizyczne stało na niskim poziomie. Dlatego P. U. WF. i PW. utrzyma te kursy nadal, a nawet rozszerzy ich działalność na okres zimowy, przez organizowanie kursów objazdowych, narciarskich.

W miarę postępów organizacyjnych miejskich ośrodków w. f. zadaniem których będzie dbać przedewszystkiem o potrzeby w. f. i sportu na terenie miasta, praca ośrodków okręgowych stanie się jeszcze owocniejsza przez przerzucenie jej w teren.

Państwowy Urząd dysponuje następującemi ośrodkami WF. okręgowymi:

Warszawa, Lublin, Łuck, Grodno, Wilno, Białystok, Łódź, Kraków, Katowice, Lwów, Poznań, Toruń, Brześć n/B., i Przemyśl. Ponadto Ośrodek morski Jatingowy w Gdyni i ośrodek śródlądowy w Jeziorach.

Współpraca z Komitetami W.F. i P.W.

Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 28 stycznia 27 r. (Monitor Polski nr. 26/27.) zostały powołane do życia wojewódzkie, powiatowe i miejskie Komitety WF. i PW.

Zadaniem komitetów jest koordynowanie i popieranie działalności organów państwowych, samorządowych i społecznych w akcji wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

Wojewódzkie komitety WF. i PW. jako nieprowadzące bezpośrednio pracy w terenie, są organami nadzorczemi i kierowniczemi (okólnik MSWewn. L. 257. z dnia 18.XI.29 r.).

W skład wojewódzkich komitetów w. f. i p. w. wchodzą z urzędu przedstawiciele 2-instancji, a mianowicie: wojewoda jako przewodniczący komitetu, D-ca Okr. Korp. i kurator okręgu szkolnego, oraz 4-ch członków z nominacji Dyrektora PUWF. i PW. na wniosek przewodniczącego komitetu w. f. i p. w.

Jako wytyczne pracy wojewódzkich komitetów w. f. i p. w. ustalono:

1) wykonywanie ogólnego nadzoru nad powiatowemi i miejskiemi komitetami w. f. i p. w.;

2) nadawanie kierunku pracy w myśl dyrektyw PUWF. i PW.

3) zatwierdzenie preliminarzów i sprawozdań budżetowych oraz opinjowanie podań o subwencję;

4) przeprowadzenie inspekcyj w komitetach na niższych szczeblach organizacyjnych.

Ażeby prace wojewódzkich komitetów w. f. i p. w. związać bardziej z pracami województwa, sekretarzami wojewódzkich komitetów w. f. i p. w. zostali mianowani z urzędu naczelnicy wydziałów wojskowych.

Należy stwierdzić, że wojewódzkie komitety w. f. i p. w. ograniczyły swą pracę do kontroli, nie wykazując w dziedzinie kierowniczej prawie żadnej inicjatywy. Dużą przeszkodą w pracy wojewódzkich komitetów jest to, że nie rozporządzają one żadnemi środkami finansowemi i nie mogą w wielu wypadkach skutecznie interwenjować i przychodzić z pomocą mniej zamożnym komitetom, a w ten sposób mogłyby także podtrzymać swój autorytet i mieć swoją politykę działania.

Powiatowe i miejskie komitety w. f. i p. w. są organami wykonawczemi i ściśle współpracują z powiatowemi i obwodowemi komendantami p. w. prowadzą właściwą i twórczą pracę na polu w. f. i p. w.

W skład powiatowych i miejskich komitetów w. f. i p. w. wchodzą z urzędu starosta ewent. prezydent miasta jako przewodniczący komitetu, inspektor szkolny i komendant powiatowy p. w. oraz z nominacji 20 osób reprezentujących szerokie sfery działaczy i pracowników oraz fachowców z dziedziny w. f. i p. w.

Zestawienie budżetów komitetów w. f. i p. w. za czas od 1 kwietnia 27 r. do dnia 31 marca 34 r. podaje globalne sumy budżetowe komitetów w. f. i p. w. po stronie dochodów zaokrąglone dla ułatwienia orjentacji do kwot nie mniejszych jak tysiąc złotych, dane te jednak są niekompletne, gdyż szereg komitetów w.f. i p.w. nie nadesłał w swoim czasie preliminarzy lub sprawozdań. Wobec braku danych budżetowych niektórych województw, sumy podane w zestawieniu należy uznać przynajmniej za minimalne i niepodlegające wahaniu in minus.

Zestawienie wykazuje, że budżety komitetów dosyć szybko wzrastały i doszły do swego punktu kulminacyjnego w roku 1930/31., a następnie w związku z kryzysem gospodarczym zmalały utrzymując się w ciągu ostatnich 2-ch lat na wysokości około 2,000,000.

Strona dochodów wykazuje, że głównym źródłem dochodów komitetów w. f. i p. w. są kredyty przydzielone przez samorządy: powiatowe, gminne i miejskie. Dochody z tego źródła dają w sumie powyżej 15,000,000 zł. w ciągu 7 lat. Drugą poważną pozycją są dochody z tak zwanych różnych źródeł. Sumy te pochodzą z darowizn i subwencyj osób prywatnych lub sfer bankowych i przemysłowych. Charakterystyczne są sumy pochodzące z imprez dochodowych i wskazują one na to, że i z tego źródła komitety intensywnie pracujące mogą otrzymać dość duże sumy na potrzeby w. f. i p. w.

Po stronie rozchodu najpoważniejszą pozycję stanowią wydatki inwestycyjne co dowodzi, że wysiłki finansowe komitetów w. f. i p. w. poszły we właściwym kierunku. Tendencją bowiem PUWF. i PW. jest przerzucenie ciężarów inwestycyjnych na samorządy. Suma wydatków na cele inwestycyjne stanowi więcej niż połowę wpływów od samorządów powiatowych, miejskich i gminnych.

Następną zkolei wielką pozycją rozchodową są wydatki na zakup sprzętu do wychowania fizycznego i sportu. Pozycja ta dowodzi, że równomiernie z rozbudową urządzeń w. f. i sportu rozwijano na nich pracę, zaopatrując te urządzenia oraz ćwiczących w niezbędny sprzęt sportowy.

Obok tych dwóch najważniejszych wysiłków starają się również komitety o zaspakajanie i innych życiowych potrzeb w zakresie w. f. i p. w. jak: zakup i utrzymanie środków lokomocji, organizowanie kursów, obozów, świąt i zawodów, zakup broni sportowej, mundurów dla członków p. w. oraz subwencjonowanie słabszych ośrodków i stowarzyszeń pracujących na polu w. f. i p. w.

Naogół więc pracę powiatowych komitetów w. f. i p. w. należy uznać za nastawioną we właściwym kierunku oraz wyniki jej za zadawalniające. Zastrzeżenia pewne budzi samorząd miejski, a w szczególności większe miasta, które na potrzeby wychowania fizycznego w stosunku do ogółu ludności i jej potrzeb łożą zbyt małe sumy. Dla przykładu podam Warszawę w porównaniu z Bydgoszczą i Poznaniem:

Analizując wydatki m. st. Warszawy na wychowanie fizyczne, widzimy, że budżet działu w. f. w stosunku do budżetu ogólnego wynosi zaledwie 0,1%, tak, że Warszawa wydaje rocznie na mieszkańca w tym dziale 7 gr. podczas, gdy Bydgoszcz wydała 42 gr., a Poznań 80 gr., a budżetem na rok 35/36. preliminowano w Bydgoszczy 71 gr., w Poznaniu 2 zł. 1 gr.

Nie lepiej wygląda budżet innych miast, a w szczególności miast kresowych jak np. Wilno, które jeszcze mniej wydaje w tym dziale na potrzeby ludności.

W stosunku zaś do już powstałych objektów z których korzystały szerokie rzesze ludności miast, samorząd miejski nie otaczał ich swą opieką i nie udzielał pomocy choćby pośredniej. Opłata za używaną wodę, gaz, czyszczenie ulic, światło i tem podobne były tak wielkie, że w kalkulacji ogólnej podnosiły opłaty za korzystanie z tych objektów co znów wpływało na zmniejszenie się frekwencji i nie rentowność powstałych inwestycyj.

Naogół jednak wysiłek finansowy komitetów od czasu ich powstania wyraża się sumą około 20 miljonów złotych. Jest to suma jak na nasze warunki bardzo duża i świadcząca o wielkiem zrozumieniu spraw w. f. ze strony samorządu, który nie mając ustawowego obowiązku łożył na tę pracę mimo trudnych warunków finansowych duże sumy rozumiejąc, że prace te mają doniosłe znaczenie dla państwa i jego mocarstwowego stanowiska.

Urządzenia dla w. f. i sportów PUWF. i PW.

Rozwój sportu zależny jest od trzech czynników:

1) od zaistnienia dostatecznej ilości warsztatów pracy t. j. urządzeń sportowych.

2) od wyszkolenia dostatecznej ilości i jakości sił instruktorskich.

3) od odpowiedniej opieki lekarskiej.

Stosując się do dzisiejszych możliwości finansowych, P. U. WF. i PW. dąży do rozbudowy urządzeń sportowych,

1) celowych pod względem rozmiarów i odległości,

2) trwałych lecz skromnych, przewidując przy ich zakładaniu ewentualne dalsze sukcesywne wyposażenie w miarę posiadanych funduszów,

3) architektonicznie i urbanistycznie nawiązanych do otoczenia.

Jeżeli chodzi o instruktorów to wszyscy zdajemy sobie dobrze sprawę z tego, że boisko bez instruktora, to przedmiot martwy i wszyscy również podzielamy konieczność intensywniejszej jak dotychczas opieki lekarskiej.

W dziale urządzeń dla w. f. i sportów P. U. WF. i PW.: r o z b u d o w u j e własne warsztaty pracy, któremi są Okręgowe Ośrodki WF. obozy letnie, ośrodki narciarskie i ośrodki wodne i śródlądowe, s u b w e n c j o n u j e rozbudowę urządzeń sportowych organizacyj społecznych oraz i n i c j u j e akcję zmierzającą do ustalenia stałych określonych warunków, zabezpieczających celową i konieczną rozbudowę urządzeń sportowych po miastach i turystycznych w terenie (tym punktem określa się ustawowe narzucenie na gmi-

ny obowiązku wydzielania odpowiednich powierzchni na urządzenia sportowe oraz ustalenie planu rozbudowy schronisk i znakowania). Stan poszczególnych inwestycyj przedstawia się następująco:

Okręgowe Ośrodki w. f.

Organami P. U. WF. i PW. w terenie są Okręgowe Urzędy WF. i PW. po jednym przy każdym O. K. i Inspektorat W.F. i P. W. K.O.P.

Organami zaś fachowymi Okręgowych Urzędów dla spraw wyszkoleniowych w zakresie w. f. są Okręgowe Ośrodki W. F.

Siedzibami Okręgowych Ośrodków w. f. są miejscowości ustalone przez P. U. WF. i PW.

Obecnie istnieją ośrodki w siedzibie każdego O. K. oraz w Wilnie, Katowicach, Białymstoku i Łucku.

Warsztatem pracy Okręgowego Ośrodka są urządzenia sportowe jak hale sportowe, sale gimn., boiska, pływalnie i t. d.

Rozbudowa tych ośrodków w przeważnej ilości spoczywała dotychczas na P. U. WF. i PW. — aczkolwiek P. U. WF. i PW. przewiduje w przyszłości przejęcie prowadzenia ośrodków przez miasta.

Większość ośrodków rozbudowana została na gruntach wojskowych i stanowi własność wojska, niektóre rozbudowuje się na gruntach komunalnych, w sporadycznych wypadkach korzysta się za opłatą z sal gimn. szkolnych lub urządzeń prywatnych, dopóki zamierzona rozbudowa ośrodków w. f.: nie zostanie zrealizowana, co zależy od wysokości przyznanych na ten cel kredytów. W każdym razie jeśli chodzi o najbliższy rok budżetowy, to z powodu obcięcia budżetu P. U. W.F. i P.W. na rok 1935/36 sytuacja nie przedstawia się pomyślnie.

Najlepiej zagospodarowanym jest ośrodek w Krakowie — do kompletu urządzeń brak jedynie własnej sali pięściarskiej.

Na drugim miejscu wymienić należy Przemyśl — brak urządzenia sali gimnastycznej, na trzecim Toruń — brak internatu.

Po wykończeniu budynków ośrodków w Katowicach i Łodzi ośrodki te wysuną się na czoło najlepiej wyposażonych obok Krakowa. W Warszawie brak przedewszystkiem hali sportowej, w Poznaniu należy wykończyć halę sportową i wybudować basen zimowy, we Lwowie brak boiska, bieżni i sali gimnastycznej, w Wilnie hali sportowej i basenu zimowego, w Białymstoku pływalni letniej.

Z powodu jednak ograniczonych kredytów P. U. WF. i PW. postanowił wpierw wykończyć rozpoczęte po wszystkich ośrodkach budowy, a po ich wykończeniu dopiero przystąpi w miarę możliwości finansowych do uzupełniania braków.

Obozy letnie i ośrodki narciarskie i morski.

Celem obozów letnich jest:

1) wyszkolenie II st. p. w. przez przerobienie tylko praktycznie określonej części programu wyszkoleniowego w odpowiednich warunkach terenowych i technicznych, zbliżonych do warunków polowych.

2) przyzwyczajenie do stałej dyscypliny i porządku wojskowego.

3) rozwój fizyczny i zahartowanie młodzieży oraz przyzwyczajenie do życia i pracy zbiorowej w warunkach życia obozowego,

4) w końcu zżycie się z przyrodą i jej poznanie.

Miejsca pod obozy są stałe i nie mogą być zmieniane.

Obozy są rozbudowane na terenach państwowych i innych, bezpłatnie przekazanych w długoletnią dzierżawę.

Teren obozowy winien znajdować się w miejscowości suchej, zdrowotnej i oddalonej od osiedli i od zakładów przemysłowych, w pobliżu wód płynących lub stojących posiadających odpływ i dopływ świeżej wody.

Teren winien być wysoko położony, zalesiony, osłonięty od wiatrów i o ile możności na południowych stokach łagodnie spadających ku wodzie.

Dla celów wyszkoleniowych obóz winien posiadać, boiska sportowe z bieżnią, place do gier i zabaw, oraz ćwiczeń bojowych, strzelnice, pływalnie oraz dostateczną nadto powierzchnię na odpowiednie usytuowanie budynków administracyjno-gospodarczych, boisk pod dachem, namiotów i innych pomniejszych urządzeń obozowych.

P. U. WF. i PW. poczynił inwestycje na 27 terenach obozowych z których 18 pozostawił Okręgowym Urzędom WF. i PW. jako ich warsztaty pracy, resztę oddał w użytkowanie organizacjom społecznym; które obowiązane są do konserwacji otrzymanych urządzeń i ewentualnej ich dalszej rozbudowy, gdy tego zajdzie potrzeba.

Tereny obozowe oddane do dyspozycji Okręgowych Urzędów rozbudowuje P. U. WF. i PW. z własnych kredytów, 60% inwestycyj już przeprowadzono.

Poszczególne Okręgowe Urzędy dysponują następującemi terenami obozowemi:

O. K. I. — 1) Lidzbark, 2) Kozienice,

O. K. II. — Wólka Profecka,

O. K. III. — Grandzicze — około Grodna,

O. K. IV. — Ruda pod Skierniewicami,

O. K. V. — 1) Stary Sącz, 2) Hermanice,
O. K. VI. — Pasieczna,
O. K. VII. — 1) Rozewie, 2) Sieraków,
O. K. VIII. — 1) Cetniewo, 2) Solec Kujawski,
O. K. IX. — Durycze,
O. K. X. — 1) Starzawa, 2) Zełemianka, 3) Skole — na Dąbrówce i Horbaniu,
K. O. P. — Racki Bór.

W okresie roku budżetowego 1935/36 przewiduje się przystąpienie do założenia obozu żeńskiego w Górach Świętokrzyskich i obozu dla C. I. W. F. w Brasławiu, o ile kredyty na to pozwolą.

Niezależnie od ośrodków w. f. i obozów letnich P. U. WF. i PW. założył i rozbudował ośrodek morski w Gdyni i śródlądowy w Jeziorach oraz ośrodki narciarskie w Rozłuczu, Siankach i Beskidzie.

Ustalenie norm na urządzenia sportowe w. f. i p. w. i zieleń.

P. U. WF. i PW. od roku 1930 zabiegał o ustalenie minimalnej powierzchni, którą miasta mają przewidzieć w swoich planach zabudowy na urządzenia w. f. i sportowe. Na skutek tych zabiegów dopiero w roku 1934 zwróciło się Min. Spraw Wewnętrznych w tej sprawie do P. U. WF. i PW.

Po porozumieniu się co do formy ujęcia, opracowano projekt częściowo jako uzupełnienie dotychczasowych postanowień prawa budowlanego;

częściowo jako materjał orjentacyjny, podając zapotrzebowanie powierzchni pod poszczególne urządzenia według życzenia Min. Spraw Wewnętrznych oddzielnie:

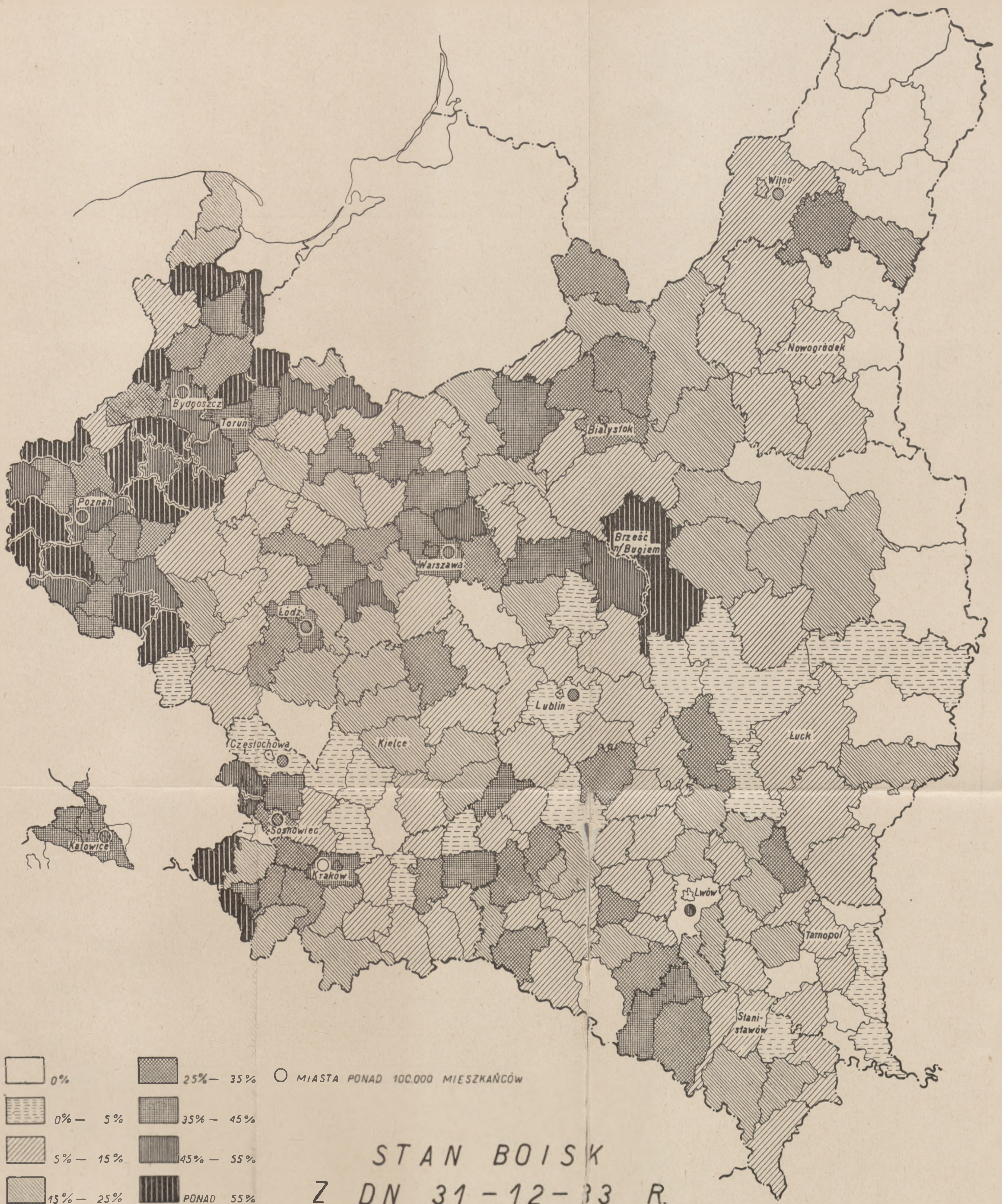
dla miast liczących około 10.000 i mniejszych, około 25.000 i mniejszych około 50.000 i mniejszych, około 100.000, około 200.000 i większych oraz na życzenie P. U. WF. i PW. oddzielnie dla ośrodków przemysłowych przewidując dla tych ostatnich największe zapotrzebowanie.

Normy zasadnicze, z których wyprowadzono zapotrzebowanie dla poszczególnych grup miast określono:

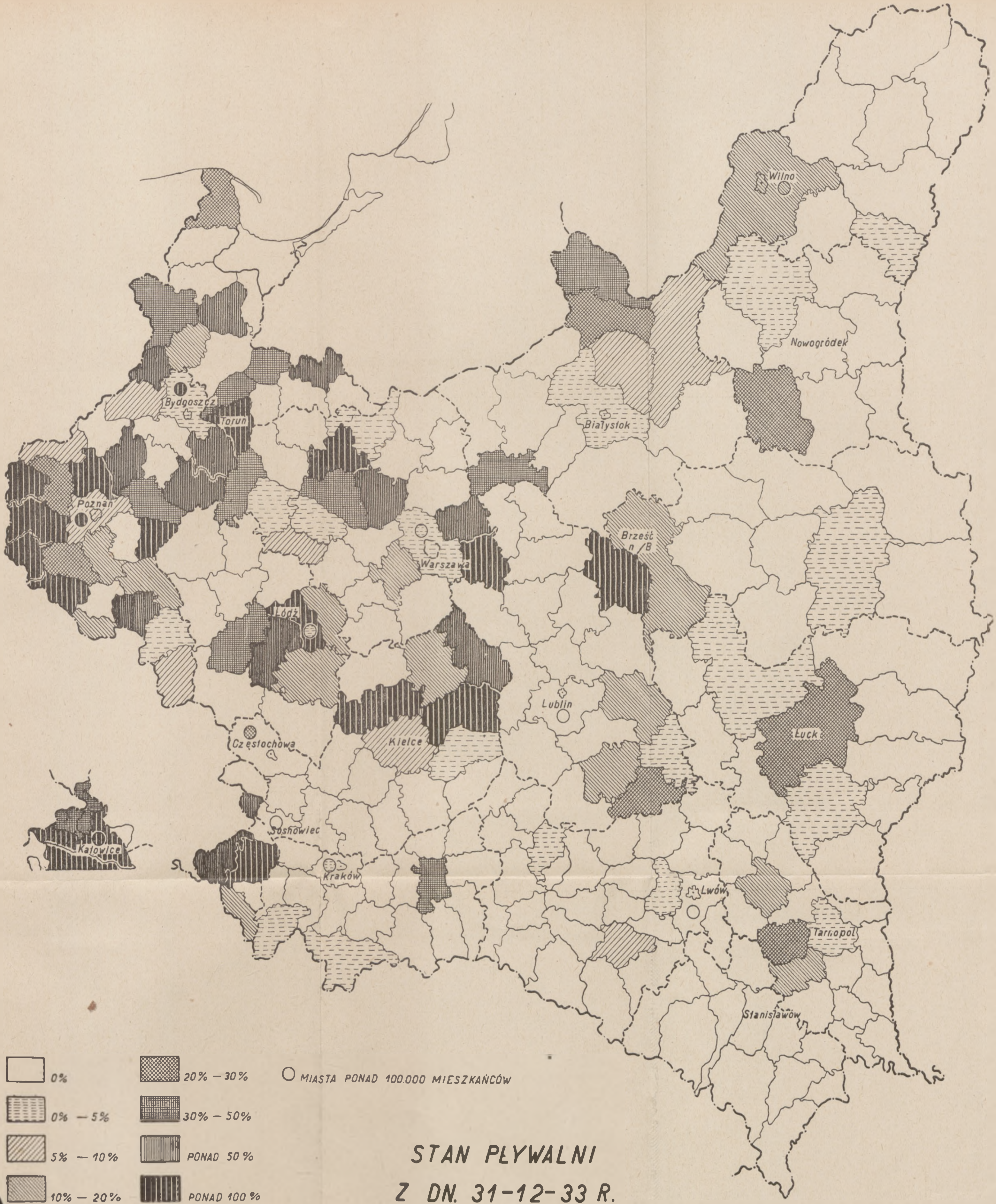
1) dla Ogrodów Jordanowskich i boisk szkolnych dla młodzieży do lat 14 na 1 m^2 powierzchni ziemi brutto na 1 mieszkańca,

2) dla boisk sportowych dla ludności powyżej lat 14 na 3 m^2,

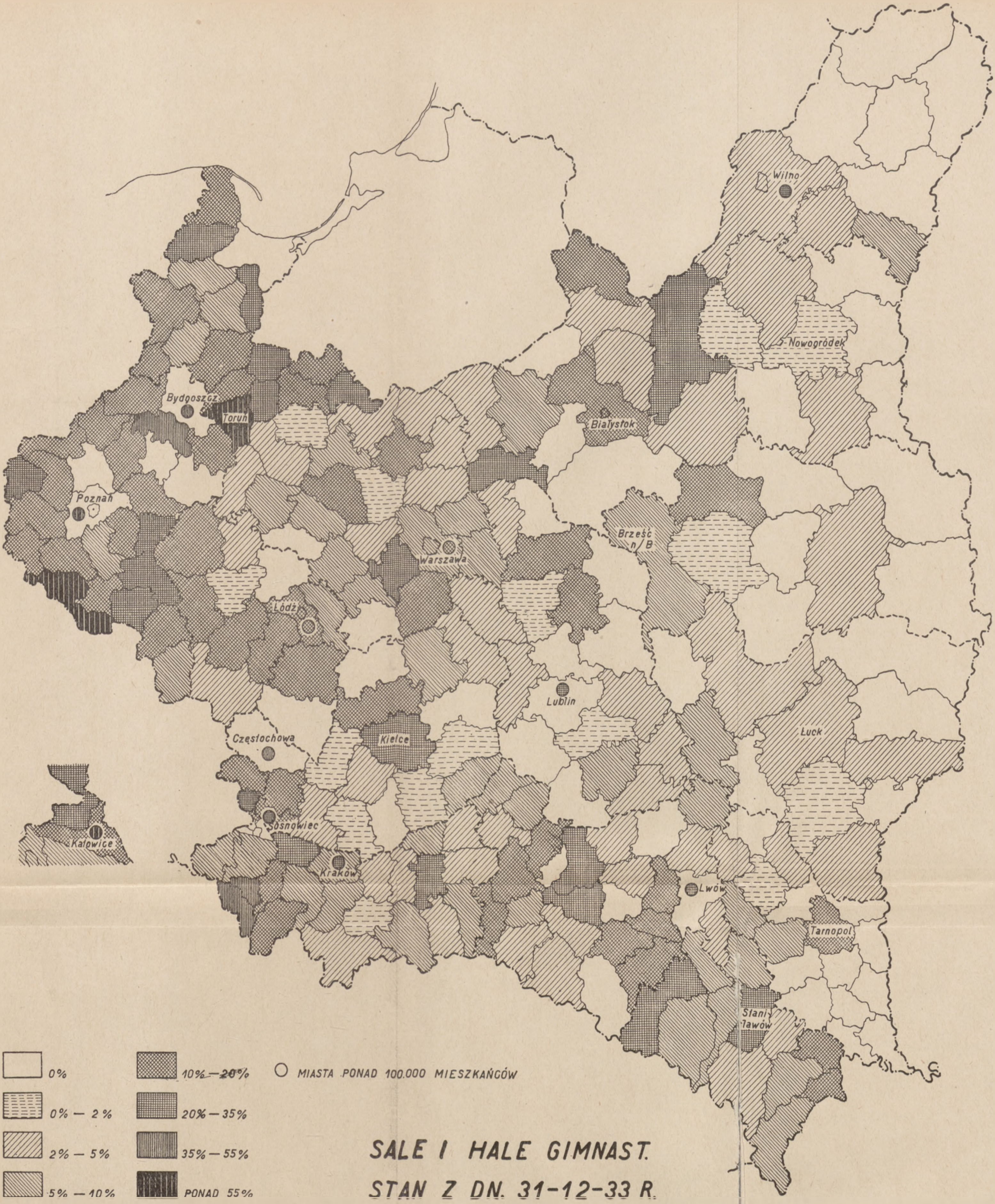
3) dla pływalni letnich 0,07 m^2 zwierciadła wody na 1 mieszkańca,



STAN BOISK
Z DN 31-12-33 R.



STAN PŁYWALNI
Z DN. 31-12-33 R.



SALE I HALE GIMNAST.
STAN Z DN. 31-12-33 R.

4) dla sal gimnastycznych i hal sportowych ten sam wymiar dla podłogi, t. j. 0.07 m^2,

5) dla basenów zimowych 0,001 m^2 zwierciadła wody na 1 mieszkańca,

Ze względów praktycznych, podano minimalne i maksymalne powierzchnie poszczególnych urządzeń, następnie zwrócono uwagę, na stosowanie również w rozplanowaniu urządzeń sportowych teorji zasięgu działania, by urządzenia te mogły spełnić swe zadanie.

Ogólna zasada tej teorji: każde urządzenie spełni swe zadanie, o ile wielkością swą odpowiada zapotrzebowaniu w pewnym promieniu zasięgu działania. Przyczem określiliśmy że promień zasięgu działania dla Ogrodów Jordanowskich nie powinien przekraczać 800 m., dla boisk sportowych 2.000 m, dla innych urządzeń 1500 m., (również zastrzegliśmy, że wielkość urządzenia powinna odpowiadać gęstości zaludnienia w jednym z określonych promieni działania. Zależnie od urządzenia.

Przesyłając opracowane normy dla urządzeń sportowych do Min. Spraw Wewnętrznych przewidzieliśmy nadto obowiązek .wyznaczania przez miasta terenów narciarskich, campingowych i pod ogródki działkowe, oraz załączyliśmy uwagi nasze dotyczące zieleni.

Mamy nadzieję, że nareszcie urządzenia sportowe uzyskają prawo obywatelstwa na równi z innymi dla użytku publicznego przeznaczonemi, co powinno znaleźć wyraz w opracowywanych planach zabudowy poszczególnych miast.

Turystyka.

W roku 1929 na zaproszenie Min. Robót Publicznych odbyła się pierwsza ankieta tycząca spraw turystyki w Zakopanem, na której zastanawiano się nad rozwojem Zakopanego i Podhala, w roku 1931 to samo Ministerstwo zwołuje konferencję w Stanisławowie, w sprawie rozwoju Karpat Wschodnich, jako terenu turystyczno-uzdrowiskowego.

Celem ujęcia całokształtu zagadnień, związanych z rozwojem ruchu turystycznego w Karpatach, zwołuje P. U. WF i PW. w r. 1933 konferencję przy udziale reprezentantów władz państwowych i organizacyj społecznych, na której wyrażono życzenie po myśli opinji P. U. WF. i PW., by Wydział turystyki Min. Komunikacji zajął się zagadnieniami turystyki wogóle, zwołując w przyszłości podobne konferencje.

Min. Komunikacji wywiązując się ze swego zadania, zwołało na dzień 8 i 9 czerwca roku ubiegłego Zjazd do Jaremcza, na którym rozpatrywano zagadnienia tyczące rozwoju ruchu turystycznego, uzdrowiskowego i letniskowego i związane z tem zagadnienia komunikacyjne.

Z uchwał, które na tym Zjeździe zapadły wymienić tylko trzy — dotyczą bowiem one treści referatu:

1) Postanowiono wyłonić Wydział Wykonawczy Zjazdu, któryby we wszelkich kwestjach turystycznych orzekał ostatecznie w myśl ustalonych wytycznych Zjazdu. Wydział ten winien składać się z delegatów Min. Komunikacji, P. U. WF. i PW. i innych zainteresowanych Ministerstw, z delegatów P. T. T., Związku Polskich Towarzystw Turystycznych, P. Z. N., jak również z zaproszonych ad hoc przedstawicieli innych organizacyj społecznych.

Stworzenie tego wydziału było intencją P. U. WF. i PW. — by ostatecznie wyłonić jakieś ciało, któreby o zagadnieniach turystyki bezapelacyjnie decydowało.

2) Ustalono wytyczne prowadzenia i budowy szlaków turystycznych w Karpatach Polskich, przyczem ostateczne uzgodnienie głównego szlaku karpackiego miało nastąpić w ciągu roku 1934, po wizji lokalnej tych odcinków w terenie, co do których bądź P. T. T. czy też P. Z. N. miały jakiekolwiek zastrzeżenia.

3) Uchwalono opracowanie w ciągu roku 1934 planu zagospodarowania Karpat w odpowiednie schroniska i stacje noclegowe, dla obsłużenia ruchu turystycznego letniego i zimowego, określając jedynie na rok 1934 schroniska, do których budowy należy przystąpić.

Na tę ostatnią uchwałę pozwolę sobie szczególniej zwrócić uwagę, powinna ona położyć kres niecelowym inwestycjom, nieuzgodnionym z ogólnym planem zagospodarowania Karpat, nad którym pracują tak poważne i zasłużone organizacje jak P. T. T. i P. Z. N.

Wspomniane prace są w toku i będą przedmiotem obrad Wydziału Wykonawczego.

Jeżeli chodzi o dotychczasowy stan schronisk, to obecnie jest ich 86 z tego 5 w budowie — według przybliżonych obliczeń, dla możliwego obsłużenia głównego szlaku karpackiego, szlaku pienińskiego i szlaku panoramicznego zakopiańskiego brak jeszcze 46 schronisk i stacji noclegowych.

W podanem zapotrzebowaniu nie bierze się pod uwagę szlaków łącznikowych, dojściowych i pobocznych.

Niezależnie od akcji zmierzającej do opracowania planu zagospodarowania Karpat w odpowiednie schroniska i stacje noclegowe P. U. WF. i PW. zlecił opracowanie typów schronisk dążąc do znormalizowania.

Opracowane plany oddał P. U. WF. i PW. do dyspozycji Min. Komunikacji, które prześle je zainteresowanym naczelnym organizacjom społecznym do wypowiedzenia się. Zebrany materjał będzie przedmiotem obrad Wydziału Wykonawczego.

Kończąc o turystyce należy zaznaczyć, że w roku 1934 P. U. WF. i PW. subwencjonował budowę 7 schronisk a to: w Siankach pod Pikujem pod Chomiakiem, pod Szpyciami, na Głodówce, na Kostrzycy i w Łupkowie.

Stan urządzeń w.f. w Polsce.

Stan urządzeń wf. został opracowany na podstawie wykazów statystycznych przesyłanych corocznie przez Okręgowe Urzędy WF. i PW.

Statystykę urządzeń prowadzi się w trzech grupach, pierwszą grupę stanowią miasta liczące powyżej 100.000 mieszkańców, takich miast jest 11 o łącznem zaludnieniu 3.370.000 mieszkańców; drugą grupę stanowią wszystkie miasta liczące poniżej 100.000 mieszkańców, miast tych jest 625 o łącznej ludności 5.330.000, trzecią grupę stanowią gminy wiejskie o zaludnieniu 23.300.000.

Stosunek ludności miejskiej do wiejskiej ma się w przybliżeniu tak, jak 1 : 3.

Sporządzone mapki przedstawiają nasilenie procentowe istniejących urządzeń w stosunku do zapotrzebowania, przyczem w miastach powyżej 100.000 mieszkańców oznaczone jest ono w kółkach, w powiatach zaś na obszarze powiatu. W powiatach ujęto nasilenie gmin wiejskich i miejskich, łącznie określając średnio na powiat.

Wiele powiatów okazuje się pustych — wykazy dla nich wypadły negatywnie.

Ogólnie należy zauważyć silne nasilenie urządzeń na zachodzie, które maleje ku wschodowi, wyłaniając powiaty nieposiadające żadnych urządzeń.

Przechodząc do omówienia tablic, zacząć należy od urządzeń w 11 miastach większych. Stan ich najlepiej odzwierciedla zainteresowanie się zarządów miast kwestją rozbudowy urządzeń sportowych.

Na pierwszy już rzut oka uderza wszystkich, że najlepiej zagospodarowanem miastem jest Poznań, brak mu jedynie basenu zimowego.

Na tem miejscu należy z uznaniem podnieść, że wszystkie dotychczasowe urządzenia wybudowało miasto Poznań z własnych funduszów.

Na drugiem miejscu należy wymienić Katowice, na trzeciem Bydgoszcz, inne miasta szybko starają się nadrobić braki, jedynie Lublin i Sosnowiec, jak z tabel można wnioskować słabe wykazują zainteresowanie.

Miasta mniejsze, wykazują większe nasilenie urządzeń, aniżeli miasta liczące powyżej 100.000 mieszkańców. Powodem tego stanu to fakt, że miasta mniejsze a głównie małe nie rozbudowują jedynie boisk lecz parki sportowe, mające w przyszłości objąć całokształt urządzeń sportowych i w.f., a zamierzenia swe realizują sukcesywnie. Parki te sportowe obejmują najczęściej boisko, urządzenia dla lekkiej atletyki, ogród Jordanowski, pływalnię, strzelnicę i zakątek wypoczynkowy dla starszej generacji. Marzeniem zaś założyciela, którym jest zwykle Powiatowy Komitet WF i PW. jest wybudowanie nadto domu z salą gimnastyczną i świetlicą. W ten sposób stwarza życie nowy typ parku, który ma służyć wszystkim mieszkańcom bez względu na wiek i płeć — typ parku ludowego.

Czyż nie należałoby dla każdej dzielnicy większego miasta przewidzieć podobnych urządzeń, któreby ogniskowały życie całej dzielnicy?

Procent pływalni po mniejszych miastach jest również b. wysoki, dlatego, że jako minimum powierzchni niecki basenu przyjęliśmy wymiary 25 m $\times$ 40, t. j. 1000 m^2 zwierciadła wody, dzieląc ją na część kąpieliskową i sportową, sportowa o wymiarach 25 $\times$ 16 i głębokości około 1m 50, by mogła służyć również dla gry w piłkę wodną. Powierzchnia taka pływalni odpowiada zapotrzebowaniu miasta liczącego 15.000 mieszkańców, zatem wszystkie miasta poniżej tej ilości mieszk. wykazują już nadwyżkę powierzchniową zwierciadła wody.

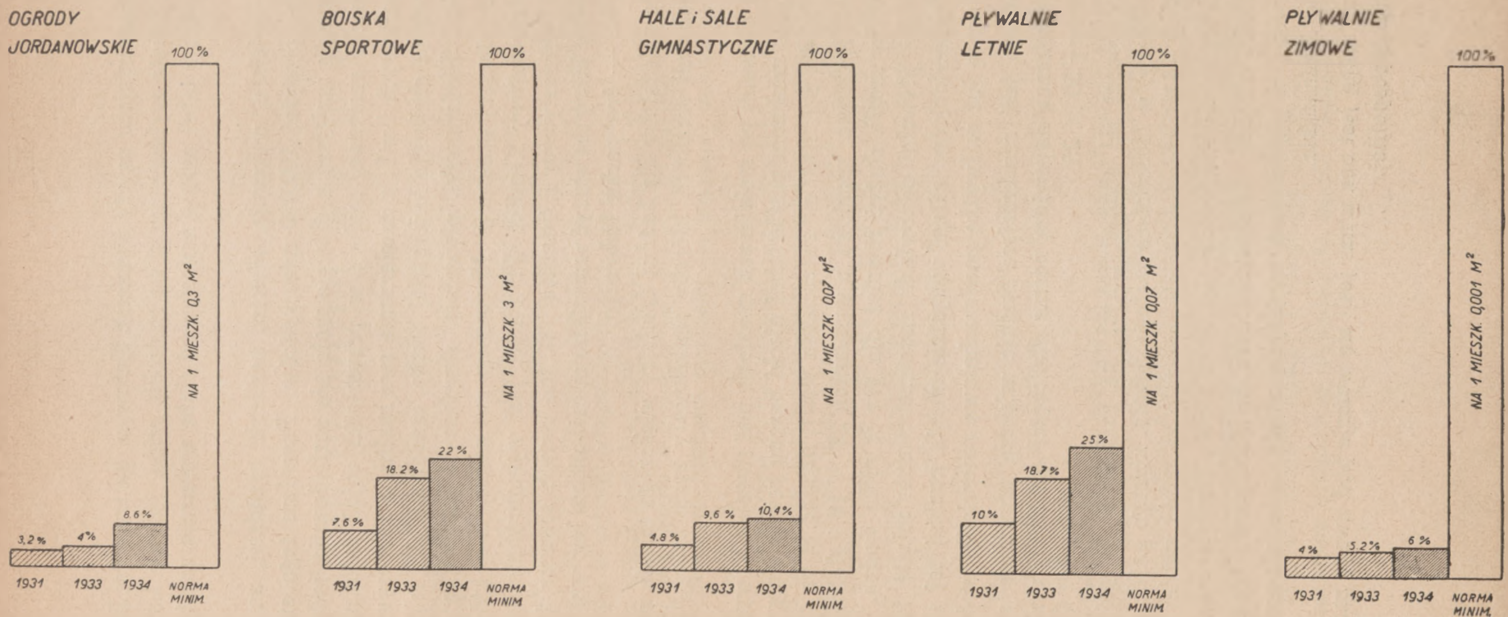
Jeśli miasto jest zasobniejsze buduje większą pływalnię przyczem jako ostateczną najwyższą normę dla części sportowej przewiduje się wymiary 50 $\times$ 25.

Wysoki procent sal gimnastycznych, na zachodzie to głównie scheda po zaborcy, w Małopolsce zasługa Sokoła, którego każde prawie gniazdo, w małej nawet mieścinie, uważało za punkt swojej ambicji wybudowanie własnego budynku wraz z salą gimnastyczną.

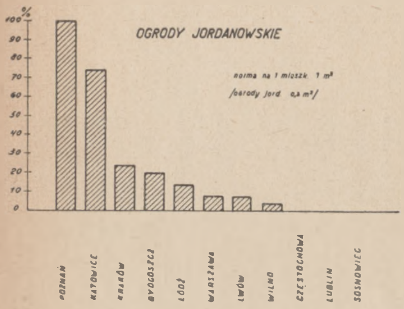
Jeśli chodzi o boiska, to ostatnio rusza się Południowo Wschodnia część Polski, w pływalniach inicjatywę objęła Lubelszczyzna, a sekunduje jej Poznańskie.

Wieś jak różną jest ona u nas jeśli się weźmie pod uwagę zachód i wschód Rzeczypospolitej.

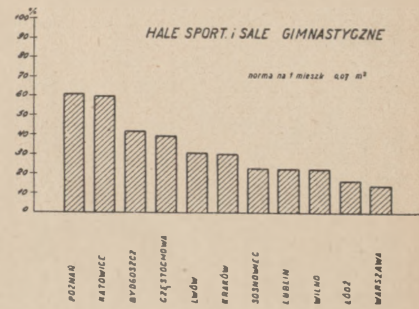
STAN URZĄDZEŃ STAŁYCH W F

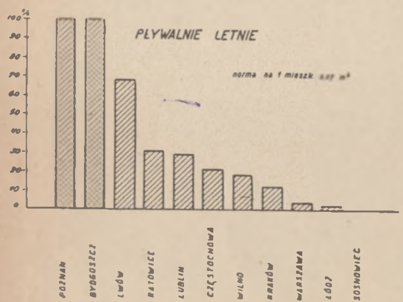


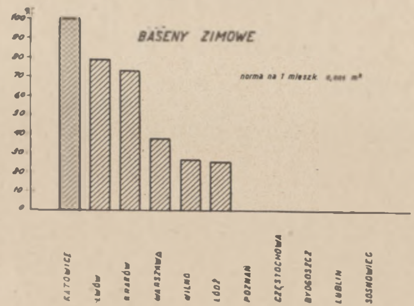
NASILENIE URZĄDZEŃ W. F. W MIASTACH PONAD 100.000 M. Z DN. 31-12-33 R.





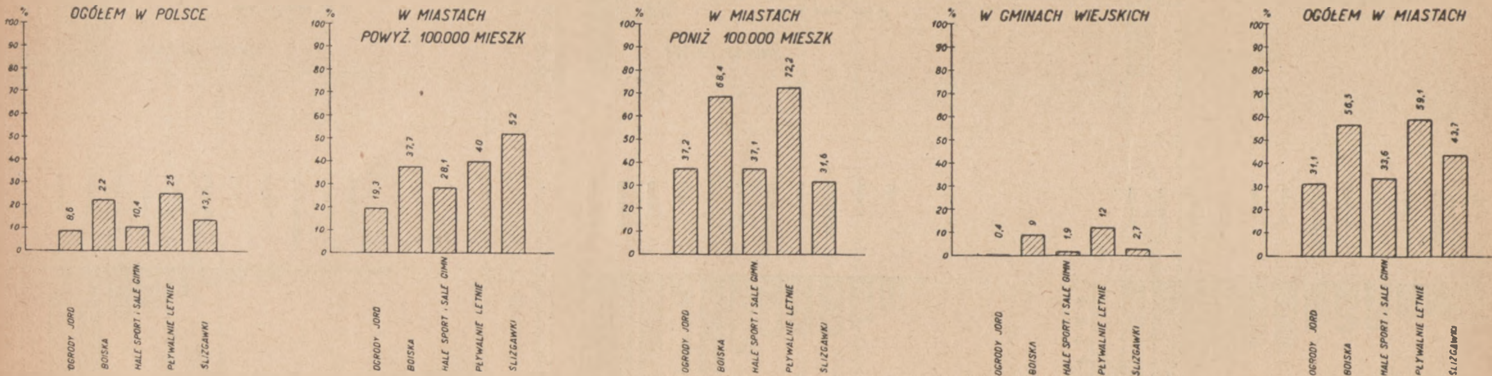


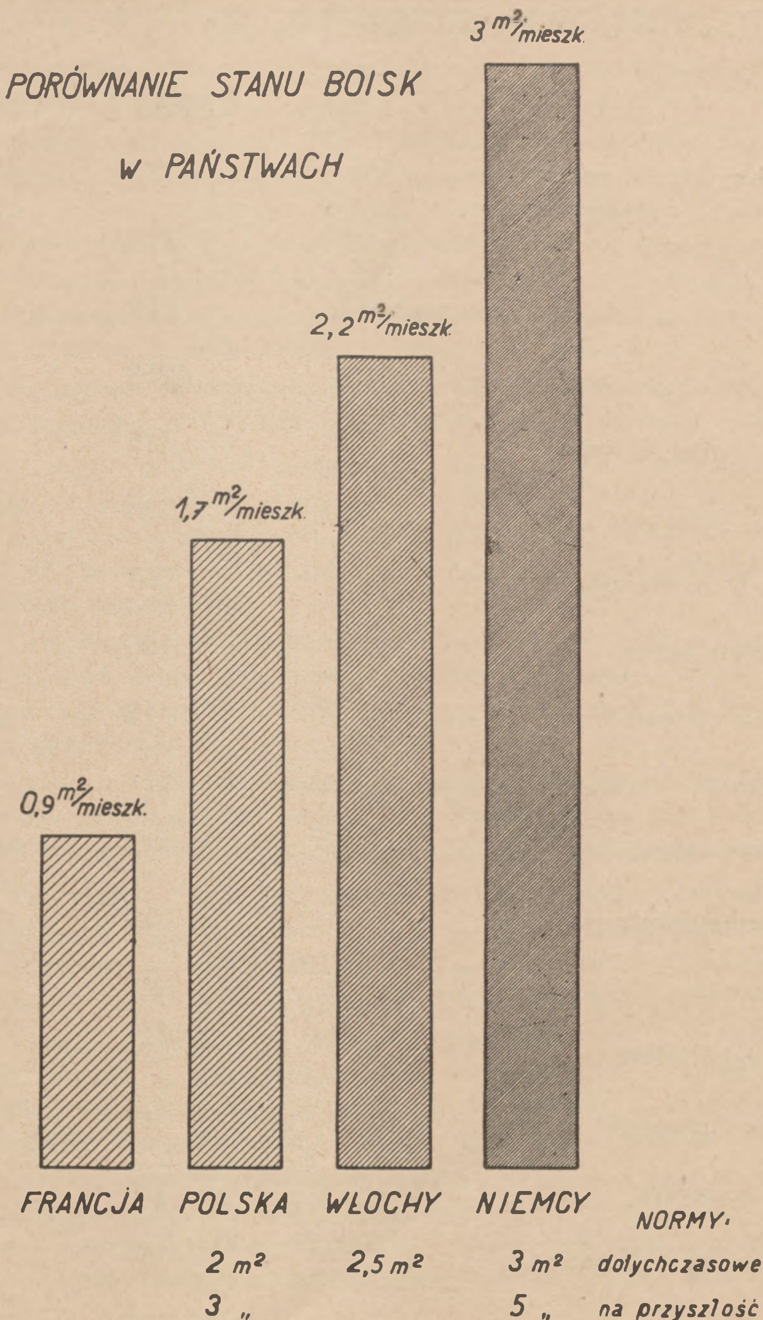






NASILENIE URZĄDZEŃ W.F. W POLSCE




PORÓWNANIE STANU BOISK
W PAŃSTWACH
3 m²/mieszk.
2,2 m²/mieszk.
1,7 m²/mieszk.
0,9 m²/mieszk.
FRANCJA
POLSKA
WŁOCHY
NIEMCY
NORMY:
2 m²
2,5 m²
3 m²
dotychczasowe
3 „
5 „
na przyszłość

Stan ilościowy urządzeń w. f. w Polsce

	1933 r.	1934 r.
Parki sportowe ponad 3 ha . . .	38	54
Boiska do gier wielkich z bieżnią . .	418	496
„ „ „ „ bez urządzeń .	950	976
„ „ „ małych	4258	4415
„ gimnastyczne	475	535
„ tenisowe	1724	1772
Ogrody Jordanowskie	67	110
Pływalnie letnie	160	203
Baseny zimowe	13	14
Przystanie wioślarskie i stanice kajakowe	171	192
Sale gimnastyczne i hale sportowe . .	999	1046
Skocznie narciarskie	28	31
Lodowiska	215	264
Tory łyżwiarskie	26	30
Boiska hokejowe	57	65
Tory kolarskie	18	18
Schroniska turystyczne	69	86
Ośrodki narciarskie	2	3

Dobrym jednak jest objaw, skoro wieś z własnej inicjatywy i bez niczyjej pomocy, najczęściej jednak ze względów zarobkowych, t. j. dla ściągnięcia letników, wydziela i urządza, jak może, place pod boiska do gier oraz wyznacza miejsca do kąpieli o które dba.

Skutek tych poczynań ojców, odbija się już na dzieciach, które naśladując letników, zapalają się do gier, a nawet już stylowo poczynają pływać — po romantyzmie sportu miejskiego — budzi się romantyk sportowiec — wieśniak.

Nieliczne są narazie wsie, które dla własnego użytku poczyniły inwestycje sportowe, nurt ten rozpoczyna swój bieg od zachodu przyczem prym wiodą województwa Śląskie i Krakowskie.

Niezależnie od tabel ujmujących powierzchniowo urządzenia sportowe załączone jest zestawienie ilościowe poszczególnych urządzeń.

Kończąc część o urządzeniach sportowych należy zwrócić uwagę na jedną okoliczność specyficznie polską: otóż my mamy 636 miast o zaludnieniu, jak już poprzednio powiedziałem, łącznem 8.700.000, pozostały obszar państwa, to gminy wiejskie o zaludnieniu 23.300.000 mieszkańców.

Całą energję wytężamy na zagospodarowanie miast w urządzenia sportowe, a wieś pozostawiamy narazie samą sobie — wieś, która stanowi wprawdzie ¾ ludności, nie odczuwa jednak jeszcze pędu do ruchu sportowego.

Czy przy porównaniu naszego stanu posiadania nie należałoby oddzielić wsi od miasta i porównywać z wynikami zagranicy oddzielnie to, do czego doszliśmy w gminach miejskich i w gminach wiejskich?

Porównując ilościowo i powierzchniowo ogrody Jordanowskie z podobnemi urządzeniami zagranicą, to w tym dziale stoimy wyżej od sąsiadów na wschodzie, północnym wschodzie i południowym wschodzie, państw bałkańskich i półwyspu Pirenejskiego.

Pływalnie, jakkolwiek powierzchniowo i ilościowo stoimy bardzo nisko, chociaż posiadamy warunki dla ich rozwoju nadzwyczajne, to jednak moglibyśmy porównywać się z państwami o podobnych warunkach geograficznych i klimatycznych i innych, to też poza ustaloną normą, którą się przewiduje, trudno nam na jakieś kryterjum porównawcze, chyba ilościowe, a z ilościowego zaś wynika, że ¼ część miast posiada kąpieliska, o powierzchni kryjącej narazie aż nadto zapotrzebowanie w tych ośrodkach, w których zostały zbudowane.

Sale gimnastyczne, gdy weźmiemy pod uwagę jedynie miasta, to posiadamy połowę tego procentu co Niemcy,, nie wiele pozostajemy w tyle za Francją, Czechosłowacją, Austrją i Węgrami, wyprzedzając inne państwa, przyczem państw północnych, gdzie urządzenia te posiadają największe nasilenie, nie biorę pod uwagę.

Boiska sportowe przedstawiają się w miastach stosunkowo najlepiej posiadamy ich prawie dwa razy więcej powierzniowo niżeli Francja, zbliżamy się do normy Włoch, określonej dla pierwszej fazy rozbudowy boisk, pozostając daleko w tyle za Niemcami, które dosięgają normy swej ustalonej na pierwszy okres inwestycji.

Urządzenia sportowe subwencjonowane przez P.U.W.F. i P.W. w r. 1934 oraz program na okres najbliższy.

Od roku 1932 P. U. WF. i PW. szczególniejszą uwagę zwrócił na rozbudowę pływalni letnich i zimowych, (tych ostatnich w miastach powyżej 200.000 mieszkańców), stąd przyrost ich w tym okresie czasu.

W roku 1934 subwencjonował P. U. WF. PW.: budowę 27 pływalni. Z tego letnich 25, a to: w Brodnicy, w Dąbrowie Górniczej, w Dęblinie, w Grudziądzu, w Janowie Lubelskim, w Lublinie, we Lwowie, w Łodzi, w Łucku, w Mszanie Dolnej, w Ostrowie Wielkopolskim, w Pińsku, w Prużanie, w Puławach, w Radomiu, w Radzynie, w Równem, w Tomaszowie Lubelskim, w Toruniu, w Zambrowie, w Zamościu, w Złoczowie i w Żyrardowie, zimowych 2 — we Lwowie i w Łodzi, nadto opłacił plany pływalni letniej w Rembertowie;

2) budowę 25 parków sportowych i boisk a to: w Drohiczynie Poleskim, w Drohobyczu, w Kaliszu, w Kowlu, w Krakowie, w Lesznie, we Lwowie, w Łodzi, w Łomży, w Mościskach, w Nowym Targu, w Prośnie, w Rawiczu, w Rembertowie, w Skolem, w Stryju, w Tarnowie, w Turce, w Warszawie, w Wilnie i Wołominie.

3) budowę 13 ogrodów Jordanowskich a to: w Warszawie na Ochocie, na Rakowcu przy ul. Chełmskiej, na Powiślu, na Golendzinowie przy ul. Wawelskiej, na Sadybie Czerniakowskiej i na Cytadeli, nadto w Aninie, we Lwowie, w Płocku, w Stryju i w Wilnie.

4) budowę lub wyposażenie w przyrządy 10 sal gimnastycznych w Brześciu n/B., w Częstochowie, w Grodnie, w Kielcach, w Łodzi, w Przemyślu, w Toruniu i w Warszawie.

5) budowę 13 przystani wioślarskich i stanic kajakowych w Brześciu n/B., w Grodnie, w Łucku, w Niwce, w Prośnie, w Przemyślu, w Sochaczewie, w Tczewie, w Warszawie i w Wilnie.

6) nadto budowę trzech skoczni narciarskich a to: w Sławsku, w Wilnie i w Worochcie.

Łącznie w roku 1934 subwencjonował P. U. WF. i PW. budowę 91 urządzeń w. f. organizacji społecznych, nieliczący inwestycyj na urządzenia o przeznaczeniu ogólno-państwowem, w Okręgowych ośrodkach w. f., ośrodkach narciarskich, obozach letnich, w ośrodku morskim i inwestycji turystycznych.

W najbliższym okresie dążyć będzie P. U. WF. i PW. do sukcesowego wykończenia rozpoczętych urządzeń, własnych warsztatów pracy, reprezentacyjnych i o charakterze ogólno państwowym, subwencjonować będzie wykończenie rozpoczętych w poprzednich latach i zatwierdzonych przez P. U. WF. i PW. urządzeń: wojskowych, szkolnych i samorządowych, w końcu wzorowych urządzeń klubowych, o ile były one lub mają być oddane do użytku szerokich warstw społeczeństwa pod kontrolą miejscowych Komitetów w. f. i p. w.

Po wykończeniu wspomnianych urządzeń przystąpi do sukcesywnej realizacji planu rozbudowy nowych.

Wychowanie fizyczne kobiet i dzieci.

Prace Państwowego Urzędu w dziedzinie wychowania fizycznego kobiet i dzieci prowadzone są w kierunku:

Rozpowszechniania akcji społecznej w zakresie wychowania fizycznego, ustalania programów i metod pracy dla kobiet i dzieci, szkolenia kadry instruktorskiej dla terenu, organizowania wychowania fizycznego dla kobiet pracujących w przemyśle.

Poza szkolnictwem organizacja wychowania fizycznego kobiet oparta jest na czynniku społecznym, gdyż aparat państwowy w zakresie kierowania i prowadzenia prac w. f. kobiet i dzieci nie jest rozbudowany. W związku z tem P. U. WF. i PW. dąży, by wszystkie organizacje społeczne pracujące dla celów wychowawczych i opieki nad kobietą i dzieckiem wprowadziły do swego programu dział wychowania fizycznego. W tym celu wciągnięte zostały do pracy poza stowarzyszeniami wf. i pw. organizacje społeczne jak Zw. Pracy Obywatelskiej Kobiet, Rodzina Urzędnicza, Rodzina Policyjna, Zw. Pracy Świetlicowej.

Żeby wypełnić lukę istnieje między stowarzyszeniami społecznemi, które dział w. f. traktują jako tylko część swej pracy a klubami sportowemi, które zajmują się prawie wyłącznie zawodami i wynikami sportowemi, P. U. WF. i PW. zainicjował powstanie Tow. Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet, które zajmuje się każdą kobietą bez względu na przekonania społeczne, środowisko, wiek i sprawność fizyczną.

W dziedzinie wychowania fizycznego dzieci P. U. WF. i PW. powołał do życia Tow. Ogrodów Jordanowskich.

Celem ujednostajnienia pracy w. f. k. P. U. WF. i PW. urządza corocznie konferencję dla osób kierujących tą pracą w Stowarzyszeniach. W roku 1931 konferencja była zorganizowana specjalnie dla omówienia metody pracy i form życia w obozach letnich; w 1932 roku

konferencja była poświęcona zagadnieniom prac organizacyjnych i programowych; w 1933 roku zorganizowano konferencję celem omówienia wytycznych prowadzenia wychowania fizycznego w fabrykach; w 1934 r. — odprawę tygodniową, łącznie dla instruktorek Okr. Urzędów i dla referentek wf. stowarzyszeń, pozatem konferencję obozową dla kierowniczek i instruktorek obozów letnich. Konferencje zapoznały z wytycznemi programowemi P. U. WF. i PW. w zakresie prac wychowania fizycznego kobiet i sprzyjają nawiązaniu kontaktu między kierowniczkami w. f. w poszczególnych organizacjach społecznych.

W zakresie programów wyszkoleniowych P. U. WF. i PW wydał następujące instrukcje i programy wychowania fizycznego kobiet:

1) instrukcja obozów letnich wych. fiz. kobiet,
2) projekt norm żywnościowych i jadłospisów na kursach i obozach kobiecych,
3) program kursu dla przodowniczek ćwiczeń cielesnych,
4) program kursu uzupełniającego w zakresie gier i sportu,
5) program kursu dla przodowniczek lekkiej atletyki,
6) program kursu dla przodowniczek gier sportowych,
7) wytyczne prac wychowania fizycznego kobiet,
8) wytyczne prowadzenia prac wych. fiz. kobiet w fabrykach,
9) zakres pracy instruktorek objazdowych w. f.,
10) zakres pracy instruktorki ogrodów Jordanowskich.

Liczebnie ilość kobiet ćwiczących w organizacjach wzrasta z roku na rok, w roku 1930 stowarzyszenia miały zewidencjonowane 47.000 ćwiczących, w 1931 r. przeszło 34.000, w 1932 r. 73.750, w r. 1933 112.800, w r. 1934 — 135.000.

W roku 1932 poraz pierwszy była przeprowadzona w terenie statystyka ilości ćwiczących kobiet i instruktorek w stowarzyszeniach z rozbiciem na poszczególne działy sportu. Zestawienia statystyczne wykazują, że dane są niekompletne i wysnuwanie jakichkolwiek wniosków na temat uprawiania przez kobiety tej lub innej gałęzi sportów byłoby przedwczesne.

Według tych danych najwięcej kobiet uprawia gimnastykę, następnie gry sportowe, lekką atletykę, strzelanie, marsze, pływanie, łyżwiarstwo, narciarstwo, wioślarstwo, kolarstwo, tennis, łucznictwo.

Najwięcej instruktorek mamy według tych samych danych w sportach: gry sportowe, gimnastyka, lekkoatletyka, strzelanie, wioślarstwo, pływanie, narciarstwo, łyżwiarstwo, marsze.

Najwięcej ćwiczących kobiet znajduje się na terenie OK. V, następnie idą OK. VI, VIII, VII, I, IV, X, III, IX i II.

Praca kobiet w klubach i związkach sportowych organizacyjnie posuwa się bardzo wolno; usiłowania wydzielenia sekcyj kobiecych w klubach stworzenia referatów kobiecych w zw. sportowych napotykają na trudności z powodu braku wyrobionych organizatorek i społecznic.

Najważniejsze działy sportu kobiecego jak lekkoatletyka, gry sportowe, narciarstwo, wioślarstwo, mają wydzielone w Zarządach centralnych referaty kobiece, jednak na niższych szczeblach, t. j. w zarządach okręgowych i klubowych, udział kobiet w pracach organizacyjnych i kierowniczych jest minimalny.

P. U. WF. i PW. współpracuje ze Zw. sportowemi w dziedzinie sportu kobiet, ustalając wytyczne dla zawodniczek jak: konieczność opieki lekarskiej, ograniczona ilość startów dziennych i rocznych, legitymowanie się zawodniczek P.O.S.-em P. U. WF. i PW. przychodzi z pomocą Zw. Sportowym przy organizowaniu kursów treningowych (Zw. Lekkoatletyczny, Zw. Gier Sportowych). Opłaca dorywczo instruktorki w tychże związkach.

Wielka Honorowa Nagroda Sportowa istniejąca od 7 lat była 4 razy w tym okresie nadana kobietom-lekkoatletkom za rekordy i wyniki światowe. Dwukrotnie zaś zdobyta na własność przez kobiety.

Ustanowienie P.O.S. jest wielkim czynnikiem propagandowym i zachętą do uprawiania ćwiczeń dla kobiet. W pierwszym roku wejścia odznaki w życie była ona mało popularna co wyraziło się w cyfrze 1.112 odznak, rok następny przynosi już cyfrę 10.450, rok 1933 — liczbę 20.383.

Praca wyszkoleniowa, t. j. kształcenie kadry instruktorskiej dla potrzeb terenowych poszczególnych organizacyj, opierała się wyłącznie o okręgowe ośrodki wf. i o obozy letnie.

Stwarzało to pewne trudności, gdyż nie zawsze odpowiednie kandydatki na instruktorki mogły wyjechać na kurs lub obóz z powodu pracy zawodowej lub warunków rodzinnych. Od lipca 1933 r. P. U. WF. i PW. ustanowił stanowiska instruktorek objazdowych przy okr. urz. WF. i PW. Instruktorki te objeżdżają teren swego okręgu przeprowadzając lokalne kursy wyszkoleniowe, inspekcjonując pracę wych. fiz., służąc radą i wskazówkami w zakresie wychowania fizycznego, wybierając odpowiednie kandydatki na kursa w ośrodkach i na obozach. Podciągnęło to b. pracę wych. fiz. kobiet w terenie, podniosło poziom kandydatek na instruktorki na kursach w ośrodkach.

Kursy wych. fiz. kobiet prowadzone są w trzech stopniach: wstępny, przodowniczek i właściwy instruktorski. Pozatem odbywają się krótkie kursy informacyjne. Kursy uzupełniające dla przodowniczek i instruktorek odbywają się w okresie letnim, na centralnych obozach wyszkoleniowych P. U. WF. i PW.

Największe zapotrzebowanie zgłasza teren na przodowniczki ćwiczeń ruchowych, gier sportowych, pływania.

Wyszkolono instruktorek: w r. 1930 — 1400, w r. 1931 — 1900, w r. 1932 — 1300.

Akcja obozów letnich dla kobiet prowadzona jest w dwuch kierunkach: 1) obozy organizowane przez organa wf. i pw.: obozy instruktorskie dla uzupełnienia wyszkolenia i obozy o charakterze doświadczalnym; 2) obozy prowadzone przez stowarzyszenia przy pomocy i poparciu P. U. WF. i P.W.: obozy wyszkoleniowe w. f., wędrowne, robotnicze, harcerskie, wypoczynkowe.

P. U. WF. i PW. zainicjował obozy wych. fiz. wychowawczo uspołeczniające dla młodzieży bezrobotnej, po przeprowadzeniu doświadczeń w 1930 roku powierzył Zw. Pracy Obyw. Kobiet przeprowadzenie takich obozów w r. 1934. Obozy wypoczynkowo-zdrowotne dla inteligencji pracującej powierzone zostały do przeprowadzania Tow. Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet.

Ilość kobiet biorących udział w akcji obozowej wzrasta z każdym rokiem mimo, że pomoce P. U. WF. i PW. na ten dział pracy nie zostały powiększone. Świadczy to o zrozumieniu przez społeczeństwo korzyści, jakie wynoszą uczestniczki z pobytu na obozie; rodzice i same uczestniczki chętnie ponoszą częściowy lub całkowity koszt utrzymania na obozach, co umożliwia organizowanie obozów na większą skalę.

Harcerstwo, które w swoim programie pracy uwzględnia obozownictwo może się pochlubić największą ilością wysyłanych dziewcząt na obozy. Harcerstwo odsyła $^2/_3$ ogólnej liczby uczestniczek obozów a $^1/_3$ przypada na inne stowarzyszenia (około 10 organizacyj).

Najważniejszem zagadnieniem w dziale wych. fiz. kobiet w P. U. WF. i PW. jest w chwili obecnej akcja wprowadzenia wychowania fizycznego na teren fabryczny. P. U. WF. i PW. zajął się przedewszystkiem kobietą fizycznie pracującą z tych względów, że kobieta z uwagi na słabszy organizm i potrójne obciążenie pracą (praca zawodowa, macierzyństwo, gospodarstwo domowe) traci szybciej swe zdrowie i młodość i jest po kilku latach niezdolną do pracy.

Z drugiej strony próba wprowadzenia ćwiczeń ruchowych do przemysłu musi przejść stadjum doświadczeń i być rozłożona na pewne etapy i dlatego w pierwszym rzędzie zajęto się tą mniejszą pod względem ilościowym, a więcej potrzebującą opieki grupą pracowników fabrycznych, którą stanowią kobiety.

Akcja wych. fiz. w fabrykach prowadzona jest jednocześnie w dwuch kierunkach: 1) dziesięciominutowe codzienne ćwiczenia w czasie przerw w pracy wliczane w godziny pracy, w czasie której przeprowadzane są ożywiające i rozluźniające ćwiczenia jako zabieg profilaktyczny zwalczający znużenie i zmęczenie pracą, 2) gimnastyka, gry i sporty poza godzinami pracy w wymiarze 2 godz. tygodniowo, jako zabieg zdrowotny dla wyrobienia sprężystości i sprawności fizycznej, zachowania młodości, utrzymania energji życiowej.

Ten drugi kierunek: ćwiczenia wf. po pracy prowadzą również organizacje społeczne dla swoich członkiń z terenu robotniczego. Znikoma ilość robotnic w zespołach ćwiczebnych organizacyj społecznych, niechęć robotnic należenia do stowarzyszeń i brania na siebie jeszcze innych zobowiązań, zmusiła czynniki państwowe do organizowania zespołów ćwiczebnych fabrycznych, bez oparcia o jakąkolwiek organizację ideową. Pozwala to czynnikom inspekcji pracy współpracować z czynnikami w. f. w tej sprawie bez narażania się na zarzuty robotnic, że współdziałają z tem lub innem stowarzyszeniem. Koszt prowadzenia w. f. dla robotnic przerzucony został na przemysłowców, wychodzimy bowiem z założenia, że nie tylko robotnice zyskują na poprawie swego zdrowia przez ćwiczenia w.f., ale i pracodawca zyskuje na wydajności pracy, zdrowej i sprawnej pracownicy. Pracodawca ma opłacić koszt wynajmu sali, opłatę instruktorki, zakupić sprzęt, kostjumy ćwiczebne. Poza jednorazowym większym wydatkiem budżet miesięczny prowadzenia w. f. w fabrykach obciąża pracodawcę około 30 zł.

Organa państwowe przychodzą z pomocą: organizacyjną (do tej pracy są przydzielone instruktorki objazdowe przy Okr. Urz. WF. i PW.), użyczają w miarę możności sal gimnastycznych, sprzęt, boiska, szkolą na własny koszt instruktorki, t. zw. „przodowniczki fabryczne".

Sprawa ćwiczeń po pracy różnie jest załatwiana w różnych miejscowościach. I tak w Krakowie — fabrykanci większych fabryk opodatkowali się a 10 gr. miesięcznie od każdej robotnicy, bez względu czy uczęszcza na ćwiczenia, czy nie (udział na ćwiczenia jest dobrowolny). Z tych 10-groszówek powstaje kwota, która pozwala zaanga-

żować instruktorki, wynająć salę w 4 punktach miasta i w każdej z tych sal prowadzić ćwiczenia 2 razy w tygodniu dla zespołu robotnic, które się zbierają z różnych fabryk zależnie od miejsca zamieszkania. W Grudziądzu i Włocławku przemysłowcy zawiązali specjalny komitet dla spraw w. f. w fabrykach, opodatkowali się ryczałtowo, zaangażowali stałą specjalną instruktorkę dla organizowania i prowadzenia w. f. w fabrykach. Instruktorka w Grudziądzu nie tylko ogranicza się do prowadzenia zespołów ćwiczebnych ale dla propagandy w. f. organizuje chór, orkiestrę, przedstawienia amatorskie, konkursy, wycieczki i t. p. W Warszawie wynajęto salę w różnych punktach miasta, ale nie udało się tu przeprowadzić zespołów mieszanych. Ambicją fabrykantów warszawskich jest, jeśli już ponoszą jakieś koszta, mieć zespół ćwiczebny własny.

W Poznaniu w. f. w fabrykach prowadzi miejski komitet w. f., dostarcza sale i instruktorki. Akcja rozwija się doskonale, ćwiczących robotnic około 700. W Grodnie, w Białymstoku, w Wilnie, Lwowie robotnice ćwiczą w Okr. Ośrodkach WF. W Pińsku i okolicznych fabrykach, dzięki gorliwemu zajęciu się tą sprawą okręgowego inspektora pracy wych. fiz. jest prowadzone w każdej fabryce, przyczem frekwencja ćwiczących stanowi prawie 100% robotnic zakwalifikowanych do ćwiczeń.

Ogółem ćwiczenia po pracy są prowadzone przez czynniki w. f. w 39 miejscowościach fabrycznych, zespołów fabrycznych jest przeszło 100.

10 minutowe ćwiczenia w czasie przerwy w pracy mają przeciwdziałać ujemnym skutkom pracy zawodowej. Celem tych ćwiczeń jest pobudzić pracę serca, i krążenia krwi, pobudzić oddech, rozruszać grupy mięśniowe, które przy pracy nie są czynne, a dać odpoczynek tym grupom, które przy pracy są zaangażowane. Ćwiczenia te mają zapobiegać zmęczeniu i znużeniu, a więc muszą być stosowane wtedy, gdy organizm nie jest jeszcze wyczerpany, a jest na granicy zmęczenia, t. zn. po 2 —3 godz. pracy. Czas przerwy na ćwiczenia jest wliczany w czas pracy, robotnice więc nie są poszkodowane, natomiast przedsiębiorcy niechętnie wprowadzają te inowacje bojąc się uszczerbku 10 minut w pracy,, aczkolwiek jest stwierdzone, że robotnice wydajniej i lepiej pracują po takim odpoczynku, produkcja więc w tym wypadku nie jest stratną. Państwowy Monopol Spirytusowy przed wprowadzeniem przerw w pracy zastosował w wytwórniach 6 tygodniową próbę, w czasie której były przeprowadzane skrupulatne badania czy przerwy nie wpłyną na zmniejszenie produkcji. Pozytywny

wynik pozwolił na wprowadzenie przerw z gimnastyką na stałe we wszystkich wytwórniach P. M. T.

Godnym podkreślenia jest fakt, że jedną z pierwszych fabryk, która bez zastrzeżeń zgodziła się na prowadzenie przerw była prywatna fabryka sztucznego jedwabiu w Chodakowie. To nic, że na okres przerwy trzeba zamknąć maszyny i traci się przez ten czas tysiące metrów jedwabnych nitek, ale maszyny będą później lepiej obsłużone i jakość produkcji będzie wyższa.

Sprawa 10 minutówek jest u nas jeszcze rzeczą nową; musi sobie zdobyć prawo obywatelstwa w przemyśle. Narazie poza sporadycznemi wypadkami w przemyśle prywatnym, zdobywamy dla tej idei przemysł państwowy. A więc: Państwowe Zakłady Umundurowania wprowadziły ćwiczenia w przerwach jako jedne z pierwszych w Polsce, (Kraków, Poznań), Państwowy Monopol Spirytusowy po próbach i doświadczeniach wprowadza obecnie ćwiczenia do pracy na stałe, przemysł wojenny zaczyna organizować tę akcję w swoich warsztatach, jesteśmy w stadjum uzgadniania tej akcji z Państw. Monopolem Tytoniowym.

Przekonać robotnice, że robi się to dla ich dobra, a przemysłowców, że na tem nic nie straci, a nawet zyska produkcja, to najpoważniejsze trudności w naszej akcji. Niechęć i apatja robotnic jest bardzo trudna do przezwyciężenia; czasem po uzyskaniu zgody właściciela fabryki ćwiczenia się nie mogą odbywać, bo robotnice nie chcą ćwiczyć. Udział w ćwiczeniach jest dobrowolny i ochotniczy; z doświadczenia wiemy, że przychylne a nie obojętne stanowisko poszczególnych Dyrekcyj, Zw. Zawodowych, organizacyj robotniczych, stwarzają warunki pomyślne dla ćwiczeń w pracy. Robotnice odczuwając, że „ktoś za tem stoi", chętniej decydują się na inowacje — udział w ćwiczeniach w czasie pracy.

Akcja „10 minutówek" wymaga ciągłego kontaktu czynników w.f. z inspekcją pracy, z Dyrekcjami Państwowych przedsiębiorstw, z poszczególnymi prywatnymi przedsiębiorstwami, z organizacjami zawodowemi, z samemi robotnicami. Pozatem wymaga naukowych badań: jakie ćwiczenia w danym przemyśle zastosować, jakie winno być natężenie ćwiczeń, czy w danych warunkach można i powinno się wprowadzać ćwiczenia w czasie pracy; każdą fabrykę należy obejrzeć czy warunki lokalne odpowiadają na prowadzenie ćwiczeń, trzeba dla fabryk wyszkolić t. zw. przodowniczki fabryczne. Wszystko to wpływa na to, że akcja w. f. w fabrykach posuwa się wolno, ale każdy miesiąc przynosi nam nowe „zdobyte tereny". W akcji tej ogromnie po-

mocną jest dla nas inspekcja pracy w osobie P. Janiny Miedzińskiej z Min. Opieki Społecznej inspektorek okręgowych.

Niewątpliwie w przyszłości doczekamy się ustawy normującej w przemyśle przerwy w pracy dla ćwiczeń ruchowych, a fabryki nowobudujące się bedą uwzględniały miejsca na te ćwiczenia niedaleko warsztatów pracy.

W zakresie wychowania fizycznego dzieci P. U. WF. i PW. położył nacisk na zakładanie i prowadzenie Ogrodów Jordanowskich. Akcja ta zapoczątkowana przez czynniki w. f. i p. w. przerzucona jest na czynnik społeczny, samorządy miejskie i organizacje społeczne. P. U. WF. ma nadzór nad tą akcją wydaje instrukcje i programy, zatwierdza plany ogrodów, udziela w miarę możności subwencji na założenie lub na prowadzenie ogrodów.

Pierwszy Ogród Jordanowski założony przez P. U. WF. i PW. w 1929 r. w Warszawie, jest stałym terenem doświadczalnym, stał się krzewicielem idei ogrodów Jordanowskich w Polsce, służy jako warsztat pracy dla naukowych doświadczeń i badań Instruktorki Ogrodów Jordanowskich.

Organizacją ogrodów Jordanowskich zajmują się stowarzyszenia: Tow. Ogrodów Jordanowskich specjalnie powstałe z inicjatywy P. U. WF. i PW. dla tego celu. Zw. Pracy Obyw. Kobiet. Rodzina Wojskowa, i inne stowarzyszenia Opieki Nad Dzieckiem. Pozatem magistraty (Łódź), miejskie komitety wf. i pw. (Poznań, Łuck) i inne instytucje Opieki Nad Dzieckiem.

Dla zapewnienia ogrodom fachowych sił instruktorskich P. U. WF. i PW. organizuje specjalne kursa i szkoli instruktorki Ogrodów Jordanowskich. W 1933 r. odbył się w Warszawie 1-szy centralny kurs tego typu dla 60 uczestniczek, obecnie kursy są przeprowadzane w ośrodkach prowincjonalnych. Na kursach szkoli się jednocześnie instruktorki dla kolonji i półkolonji dziecięcych, dla świetlic.

Akcja kolonjalna zasadniczo wchodzi w zakres pracy Min. Op. Społ. Ponieważ jednak program życia kolonijnego składa się w przeważnej części z działów wf. i wymaga fachowych sił do prowadzenia tego działu. P. U. WF. i PW. zwróciło się do Min. o powołanie do Rady. Dla Spraw Kolonji Letnich przy Min. Op. Społecznej i do Rad przy Województwach, przedstawicieli państwowych czynników wf. i pw. Na kursie organizowanym w 1933 r. przez Min. Op. Społ. dla kierowników kolonji letnich przerabiany był z zakresu w. f. program P. U. WF., również instruktorów wf. dla tego kursu zatwierdził P. U. WF.

Doceniając konieczność wysyłania na letnie wywczasy również i dzieci zdrowe, P. U. WF. i PW. przychodzi z pomocą w akcji obozów letnich młodzieży szkół powszechnych. Nowe programy przewidują zakończenie prac wf. w szkole powszechnej, na obozie, dla przerobienia ćwiczeń terenowych. Jako zaczątek tej akcji P. U. WF. i PW. w porozumieniu z Kuratorjum Okr. Szkol. w Warszawie, zorganizował w 1933 r. doświadczalne obozy tego typu na terenie kuratorjum warszawskiego. Obozy te dały bardzo dużo cennych doświadczeń i wykazały, że są doskonałym środkiem wychowawczym i propagandą wych. fiz. Z braku kredytów zapoczątkowana akcja nie rozwija się należycie; obozy dla młodzieży szkół powszechnych organizowane są w okręgach I-szym. VII i IX.

Z myślą o wiejskich dzieciach w szkołach powszechnych P. U. WF. i PW. wydał instrukcję „Domowy wyrób łyżew dziecinnych" zamówił modele tych łyżew i rozesłał w teren. Łyżwy te może zrobić sobie każde dziecko przy pomocy kowala wiejskiego a koszt takiej łyżwy (opłata za części metalowe) wynosi kilkanaście groszy.

Stowarzyszenia wf. i pw. prowadzą pracę wśród dzieci: Zw. Harcerstwa Polskiego w zespołach Zuchów, Zw. Strzel. w zespołach Orląt, Organizacja PWK. w Drużynach, WF. Rodzina Wojskowa dla dzieci swoich członków.

P. U. WF. i PW. stoi na stanowisku, że wszystkim dzieciom należy dostarczyć możności do uprawiania ćwiczeń bez względu na przynależność społeczną — jako najlepszy sposób uważa metodę amerykańską zakładania jaknajwiększej ilości boisk dziecięcych i Ogrodów Jordanowskich, z których dobrodziejstw mogłoby korzystać każde dziecko bez żadnych opłat.

Prace P. U. WF. i PW. w dziedzinie wychowania fizycznego dzieci prowadzone są w tym kierunku.

Opieka lekarska nad sportem w Polsce.

Powszechny rozwój wszystkich gałęzi sportu w Polsce otwiera cały szereg zagadnień i problemów, które z jednej strony stanowią pewne istotne wartości związane bezpośrednio z kulturą fizyczną i ze sportem, a z drugiej strony są czynnikami pomocniczemi bez których sportu w poważnem tego słowa znaczeniu rozumieć nie można.

Jednym z takich poważnych zagadnień mających kapitalne znaczenie w ogólnej rozbudowie ruchu fizycznego jest kwestja opieki lekarskiej, zastosowanej przez odpowiednie czynniki w stosunku do czynnych sportowców oraz do tych wszystkich, których ogólny prąd gromadzi na boiskach i w salach gimnastycznych.

Nie ulega żadnej wątpliwości, że jeszcze do niedawna zagadnienie to traktowane było po macoszemu jako wynik niezrozumiałego lekceważenia tej sprawy przez czynniki odpowiedzialne za zdrowie młodzieży, a rządzące w związkach, klubach i stowarzyszeniach sportowych oraz przez samą młodzież niezdającą sobie sprawy z wagi tego problemu.

Dziś z prawdziwą radością można stwierdzić, że zarówno czynniki kierujące sportem jak i sami ćwiczący rozumieją dobrze, czem dla nich jest rada lekarza sportowego, czem dla walczących zespołów jest obecność lekarza na boisku, jak wielkie znaczenie dla całej pracy sportowej ma stały kontakt między rzeszą uprawiających ćwiczenia fizyczne a doświadczonym lekarzem, który w niedługim już czasie winien stać się niezbędnym doradcą fachowym w związkach i klubach sportowych.

Zagadnienie opieki lekarskiej nad sportowcami, zawodnikami oraz wszystkimi którzy uprawiają ćwiczenia cielesne było od szeregu lat troską PUWF. i PW.

Początkowo opieka ta ograniczała się do sporadycznych badań, wykonanych przez lekarzy wojskowych lub lekarzy ochotników, którzy sami czynnie sport uprawiając przeprowadzili badania czysto kliniczne, doraźne jedynie w celu wyeliminowania chwilowo chorych lub bezwzględnie niezdolnych do uprawiania sportu.

Okazało się to jednak niewystarczające, wobec czego PUWF. i PW. przystąpił do organizacji Poradni Sportowo-Lekarskich przy Okręgowych Ośrodkach WF. co wprowadziło pewien system badań i pomiarów sportowo-lekarskich, usuwając równocześnie szkodliwą dorywczość i chaotyczność badań. Badania, które obowiązują w obecnej chwili składają się z badań czysto lekarskich, klinicznych oraz z cyklu pomiarów antropometrycznych. Badani sportowcy otrzymują do rąk książeczki sportowo-lekarskie, do których lekarz wpisuje swoje uwagi dotyczące stanu zdrowia oraz kierunku w jakim powinna iść zaprawa i ewentualny udział w zawodach badanego. Badania winno odbywać się dwa razy w roku — na przełomie sezonu zimowego i letniego. Do obowiązków Kierownika Poradni należy utrzymywanie kontaktu z klubami zapomocą specjalnych książek, do których wpisuje się wynik badań członków danego Klubu i przesyła się Kierownikom sekcji sportowych do wglądu. Idealnem rozwiązaniem tego zagadnienia byłoby porozumienie się lekarza Poradni z lekarzem Klubowym. I do tego PUWF. i PW. będzie konsekwentnie dążył.

W Polsce mamy obecnie 15 czynnych stałych Poradni, nie licząc szeregu poradni miejskich względnie poradni przy Ośrodkach Zdrowia, które pracując w głębokich prowincjach spełniają równie ważne zadanie — jak stałe poradnie sportowe zorganizowane i subwencjonowane przez PUWF. i PW.

Tendencją PUWF. i PW. jest opanowanie tych wszystkich działających na terenie R. P. poradni, co z jednej strony ułatwi pracę tym poradniom przez ewentualne otrzymanie subwencji pieniężnej lub dotacji w sprzęcie, z drugiej strony unormuje pracę PUWF. i PW. orjentując go czem rozporządza w terenie.

Z wykonanych na zlecenie P. U. WF. i PW. tablic i wykresów można łatwo zorjentować się, jakiemi drogami szedł rozwój tych poradni pracujących niejednokrotnie w bardzo ciężkich warunkach, gdyż zarówno niewystarczające środki techniczne jak i przełamany już dzisiaj upór organizacyj sportowych musiał być w imię idei bezwzględnie zwalczany.

W okresie tym poradnie sportowe prowadzone były przez lekarzy ochotników, nieposiadających w ogromnej większości żadnego fa-

chowego przeszkolenia. Pragnąc temu zaradzić wprowadzono do programu C. I. W. F. kursy informacyjne dla lekarzy na których w ciągu ostatnich 4-ch lat przeszkolono 178 lekarzy i 27 lekarek.

Na kursach tych poza stroną fachową — uwzględniano skrócony program w. f. z którym lekarze zaznajamiają się praktycznie i teoretycznie.

Doświadczenie wykazało, że lekarze bardzo chętnie zgłaszają się na kursy informacyjne w C. I. W. F. Na ostatnio urządzonym kursie w jesieni 1934 r. zgłosiło się 26 lekarzy ponad przewidzianą liczbę uczestników. Bardzo pocieszającym objawem było zgłoszenie dużej ilości lekarzy z najodleglejszych prowincji — pozbawionych do tej pory fachowej opieki lekarza sportowego.

PUWF. i PW. w nowym swoim budżecie przewiduje zwiększenie ilości kursów dla lekarzy oraz rozszerzenie programu kursu, który okazał się nieco za szczupły.

Prócz tej elity wyspecjalizowanej w CIWF. pracuje w sporcie ponad 400 lekarzy i lekarek z ukończonemi kursami przy uniwersyteckich studjach w. f. w Poznaniu, Krakowie i we Lwowie.

Poradnie sportowo-lekarskie przeprowadziły w ciągu ostatnich 5-ciu lat, to znaczy od 1930 — 1934 r. 101,980 badań w czem 83,318 mężczyzn i 18,662 kobiet.

Nie są w tych cyfrach uwzględniane liczby uczestników stających do prób na POS., gdyż dopiero w 1934 r. sprawa ta została unormowana specjalnym rozkazem PUWF. i PW.

PUWF. i PW. będzie z całą bezwzględnością dążył do tego, by każdy członek klubu, każdy zawodnik i każdy ćwiczący przeszedł przez ręce lekarza sportowego, a na boiska dostawała się tylko młodzież zupełnie zdrowa.

Mając na względzie wszelkie zdrowotne problemy ćwiczącej młodzieży PUWF. i PW. pracuje w ścisłym kontakcie z Radą Naukową WF. i w porozumieniu z poszczególnemi jej komisjami, wydaje cały szereg ważnych i aktualnych rozkazów.

Ostatnio wspólnie z komisją lekarską Rady Naukowej W. F. uchwalono szereg wniosków dotyczących opieki lekarskiej nad sportem bokserskim, uchwalono nowe typy druków dla poradni sportowo-lekarskich oraz specjalne komplety apteczne dla kursów narciarskich, a pozatem P. U. WF. i PW. rozpisał ankietę do klubów sportowych na temat lekarzy i opieki lekarskiej w klubach, nakazał prowadzenie specjalnych statystyk nieszczęśliwych wypadków i uszkodzeń sportowych, polecił Kierownikom Poradni Sportowych prowadzenie odczy-

tów i wykładów na aktualne tematy sportowo-lekarskie w związkach, klubach i na kursach wychowania fizycznego, zwrócił się do Z. Z. celem ustalenia na jakich warunkach i w jakiej formie należałoby wprowadzić do poszczególnych związków stały urząd lekarza związkowego, polecił Okręgom zwrócić baczną uwagę na sposób przeprowadzenia prób na POS. nakazując prowadzenie ścisłych badań lekarskich, polecił Kierownikom Poradni Sportowo-lekarskich prowadzenie dla członków klubów sportowych kursów sanitarnych z zakresu pomocy w nagłych wypadkach oraz higjeny sportowej i t. d.

Program na najbliższy rok przewiduje:

a) dalsza współpraca z Radą Naukową W. F. na polu aktualnych nych zagadnień sportowo-lekarskich,

b) organizacja 4-ch nowych poradni sportowo-lekarskich,

c) dalsze szkolenie lekarzy na kursach informacyjnych w CIWF.,

d) wydanie nowej instrukcji dla Poradni Sportowo-Lekarskich,

e) przeprowadzenie obecnych norm żywnościowych dla obozów letnich,

f) uregulowanie sprawy badań lekarskich i opieki nad sportowcami w związkach i klubach sportowych,

g) wprowadzenie w porozumieniu ze Z. Z. do niektórych związków ubezpieczeń od nieszczęśliwych wypadków dla zawodników,

h) uruchomienie w porozumieniu z Min. Komunikacji lotnych poradni sportowych, urządzonych w wagonach kolejowych, których zadaniem byłoby badanie zawodników i ćwiczących sportowców na głębokiej prowincji pozbawionej niejednokrotnie najprymitywniejszej opieki lekarskiej,

i) przystąpić do opracowania kilku filmów o treści propagandowo sportowej i użyć ich w najgłębszym terenie.

PUWF. i PW. uważa, że przeprowadzenie powyższego programu wprowadzi problem opieki lekarskiej w sporcie na właściwe tory.

Wychowanie fizyczne Polaków zamieszkałych poza granicami Polski.

Wychodząc z założenia, że zagadnienie szerzenia kultury fizycznej w Polsce oraz budowanie jej podstaw organizacyjnych nie może pozostawić na uboczu 8-miljonowej Polonji Zagranicznej, P. U. W. F. i P. W. od początku swego istnienia interesuje się żywo zagadnieniem wychowania fizycznego wśród naszej emigracji, w organizowaniu którego przychodzi z pomocą najpierw Radzie Organizacyjnej Polaków z Zagranicy, obecnie zaś Światowemu Związkowi Polaków z Zagranicy.

Akcja wychowania fizycznego wśród Polaków Zagranicą posiada swój odrębny charakter i znaczenie ze względu na to, że łączy się ona ściśle z zagadnieniem zachowania polskości młodego pokolenia wychowującego się na obczyźnie, uczęszczającego naogół do szkoły państwowej danego terenu zamieszkania, lub też wogóle tej szkoły pozbawionego jak np. w prymitywnych warunkach życia naszej emigracji na kolonjach w Brazylji i Argentynie.

Wychowanie fizyczne młodzieży polskiej zagranicą jest w tych warunkach ściśle zespolone z wychowaniem obywatelskiem. Łączy się ono ściśle z elementami pracy kulturalno-oświatowej.

Warunki życia na obczyźnie przy ciężkiem naogół położeniu ekonomicznem naszej emigracji, stwarzają momenty sprzyjające w najwyższym stopniu wynarodowieniu zwłaszcza młodego pokolenia. Polska myśl państwowa usposobiona jaknajbardziej pokojowo i lojalnie wobec wszystkich państw, w granicach których mieszkają Polacy jako mniejszość względnie jako emigracja, nie może jednak rezygnować z siły twórczej o doniosłem znaczeniu narodowem 8-miljonów naszych rodaków zamieszkałych poza granicami Polski.

To też od chwili odzyskania Niepodległości prowadzona jest akcja utrzymania polskości szerokiej rzeszy naszej emigracji. Akcja ta zmie-

rza nietylko do zachowania istniejącego stanu posiadania. Pojęta ona jest szerzej jako dążność do wytworzenia takich warunków życia, które zapewniałyby naszej emigracji normalny rozwój kulturalny w ramach właściwości narodowych polskich. W ten sposób uratowane zostaną dla ogólnego dorobku kulturalnego walory stanowiące o odrębności kultury polskiej, tkwiącej w naszej emigracji.

Pomoc P. U. WF. i PW. Światowemu Związkowi Polaków z Zagranicy w akcji wychowania fizycznego wśród Polonji Zagranicznej polega na współpracy w opracowaniu zasad organizacyjnych wychowania fizycznego biorąc za podstawę doświadczenia uzyskane w pracy na tym terenie w kraju, oraz w opracowaniu planów pracy i jej metod.

Ponadto celem dostarczenia Polonji zagranicznej kadry instruktorów wychowania fizycznego przygotowanych do pracy jako nauczyciele ćwiczeń cielesnych w szkołach, oraz do kierownictwa wychowaniem fizycznem w stowarzyszeniach i klubach P. U. WF. i PW. rezerwuje corocznie pewną ilość miejsc na studjum 2-letnim w C.I.W.F. dla młodzieży polskiej z zagranicy (w tem siedem miejsc ze stypendjów Świat. Zw. Pol. z Zagr.). Po ukończeniu studjum młodzież ta wraca na tereny i jest używana do kierowania wychowaniem fizycznem w klubach sportowych i stowarzyszeniach w. f. Dotychczas ukończyło C. I. W. F. 14 osób z pośród Polonji Zagranicznej, w chwili obecnej zaś studjuje 11 osób z tego: 4 osoby na II roku i 7 osób na roku I.

W pracy organizacyjnej wychowania fizycznego wśród Polonji Zagranicznej przyjęto za naczelną zasadę dążenie na wszystkich terenach do zjednoczenia towarzystw i klubów oraz do utworzenia kierowniczej organizacji wychowania fizycznego. Jej forma organizacyjna została pozostawiona do wyboru terenowi zależnie od właściwości życia, stopnia rozwoju sportu i jego ram organizacyjnych.

Organizacja naczelna winna utrzymywać kontakt ze związkiem centralnym towarzystw polskich na danym terenie i przez niego wpływać na starsze społeczeństwo przedstawiając mu sprawy młodzieży, oraz ze Światowym Związkiem Polaków z Zagranicy.

Takie organizacje naczelne zostały już dotychczas utworzone na terenach: Belgji, Brazylji, Czechosłowacji, Francji, Gdańska, Łotwy i Rumunji. Tereny te posiadają też silną i należycie wypracowaną strukturę organizacyjną wychowania fizycznego. Na innych terenach akcja konsolidacji i wyłonienia naczelnej organizacji jest w toku.

Ze względu na walory moralne i wychowawcze akcji wychowania fizycznego na terenach zagranicznych w jej organizowaniu szczególne znaczenie przywiązuje się do rozwoju harcerstwa, zwłaszcza na tere-

nach, gdzie brak jest szkół polskich. Znaczenie to posiada harcerstwo ze względu na swą metodę samowychowywania oraz na możność objęcia w swe kadry młodzieży od najwcześniejszych lat.

W planach pracy na najbliższą przyszłość przewidziana została w pierwszym rzędzie działalność w kierunku spopularyzowania sportu oraz podniesienia ogólnej sprawności fizycznej w najszerszych warstwach Polonji Zagranicznej. Środkiem do tego ma się stać Polska Odznaka Sportowa, której regulamin oparty na wzorze Państwowej Odznaki Sportowej otrzymały polskie organizacje i towarzystwa w. f. zagranicą otrzymały z początkiem b. r. Ubieganie się o tę odznakę winno rozpocząć się na terenach z wiosną bieżącego roku.

Bezpośredni kontakt wychowania fizycznego polskiego na emigracji z wychowaniem fizycznem w kraju jest zapewniony przez organizowanie kursów i obozów instruktorskich w Polsce, wymianę spotkań między klubami sportowemi polskiemi w kraju i zagranicą, oraz drogą urządzania w Polsce Igrzysk Sportowych Polaków z Zagranicy.

Akcja obozów letnich, mająca na celu szkolenie polskich sił instruktorskich z pośród młodzieży z terenów zagranicznych została rozpoczęta przez Radę Organizacyjną Polaków z Zagranicy przy poparciu i pomocy P. U. WF. i PW. w r. 1930. Celem jej jest przeszkalanie przodowników ćwiczeń cielesnych na 4-tygodniowych kursach w Polsce. W latach 1930 — 1933 zorganizowano ogółem 8 takich kursów (w tem 2 kursy dla kobiet). Na kursach tych przeszkolono 296 mężczyzn i 86 kobiet. Kursy te zostały obesłane przez wszystkie większe środowiska polskie z zagranicy.

Pierwsze Igrzyska urządzone w roku bieżącym w Warszawie w czasie II Zjazdu Polaków z Zagranicy stały się manifestacją ruchu sportowego rozwijającego się pomyślnie wśród Polonji Zagranicznej.

Igrzyska Polaków z Zagranicy mają być wznawiane perjodycznie co trzy oraz w następnym terminie co dwa lata. Koncepcja tych terminów ma swoje uzasadnienie w tem, że okres pięcioletni przyjęty dla Światowych Zjazdów Polaków z Zagranicy jest dla zagadnień sportu zadługi. Postanowiono więc Igrzyska te urządzać w terminie wcześniejszym — trzyletnim. Z drugiej jednak strony w związku ze Zjazdem Polonji Zagranicznej jest koniecznem urządzenie Igrzysk w czasie trwania Zjazdu — stąd ten drugi termin dwuletni.

Przechodząc do omówienia położenia sportu polskiego zagranicą należy stwierdzić, że ma on do pokonania duże trudności jak: brak instruktorów i środków materjalnych, duże odległości między skupieniami polskiemi emigracji.

Pomimo tych trudnych warunków pracy wszędzie we wszystkich skupieniach polskich zagranicą sport polski rozwija się pomyślnie, wykazując się niejednokrotnie bardzo dobremi wynikami indywidualnemi.

Najcięższe warunki bytowania posiada sport polski na terenach mniejszościowych.

W Niemczech niezwykle bujne życie sportowe polskie zostało rozbite, obecnie jednak odradza się. Towarzystwa gimnastyczno-sportowe skupiają około 3.000 członków. Klub sportowy polski w Berlinie oraz klub przy Związku Emigrantów Polskich w Lipsku rozwijają dużą ruchliwość. Bardzo energicznie pracują na Śląsku Kluby Robotnicze.

Na terenie *Gdańska* wychowanie fizyczne polskie rozwija się pomyślnie obejmując różne dziedziny sportu. Silną pozycję stanowią piłka nożna i boks. Z zamiłowaniem uprawiane są sporty wodne, a przedewszystkiem wioślarstwo i sport żeglarski. Sportowcy polscy w Gdańsku (około 3.000 osób) zrzeszeni są w szeregu klubów i towarzystw, jak: K. S. „Gedania", A. Z. S. Gdański (obejmujący młodzież akademicką politechniki gdańskiej), Klub Wioślarski, Klub Morski, Aeroklub Akademicki, Towarzystwo „Sokół" oraz Harcerstwo (20 drużyn). Sport polski w Gdańsku dysponuje własnemi urządzeniami sportowemi, a mianowicie: pięknym stadjonem z trybunami, strzelnicą małokalibrową i kortami tenisowemi, przystanią żeglarską (własność Klubu Morskiego), przystanią wioślarską (własność Klubu Wioślarskiego), oraz taborem wioślarskim i żeglarskim (jachty: „Olga", „Pirat" i „Korsarz"). Wszystkie polskie towarzystwa i kluby sportowe w Gdańsku zrzeszone są w „Polskiej Radzie Sportowej". Polskie organizacje sportowe Gdańska rozwijają żywą działalność. Stają one do zawodów z klubami z Polski, Niemiec i Prus Wschodnich, oraz urządzają spotkania z temi klubami u siebie.

Na Litwie wychowanie fizyczne prowadzone jest przez klub „Sparta", grupujący ponad 400 członków w szeregu oddziałów („Sparta" posiada swe oddziały: w Kownie, Poniewierzu, Birżach, Wiłkomierzu i Janowie). Na wyróżnienie zasługuje sekcja sportów wodnych posiadająca jedyną na całej Litwie przystań w Kownie.

Na Łotwie życie sportowe polskie koncentruje się w dwuch klubach, ryskiej „Reducie" (130 członków) i dyneburskiej „Lechji", które ostatnio weszły do Związku Młodzieży Katolickiej. Dalszy rozwój ruchu sportowego na Łotwie idzie po linji zakładania sekcyj sportowych przy filjach Związku Młodzieży Katolickiej (dotychczas istnieje 7 sekcyj liczących około 180 członków). Ponadto rozwija się na Łotwie pomyślnie ruch harcerski polski liczący 30 drużyn, w których jest zrze-

szonych około 900 młodzieży. Ogółem sport polski liczy ponad 1200 osób.

W Rumunji wszystkie towarzystwa i kluby sportowe polskie (ogółem 24) zrzeszyły się w Komitet Polskich Organizacyj Wychowania Fizycznego („Sokół", Harcerstwo (10 drużyn), „Polonja" czerniowiecka, „Polonja" w Bukareszcie i szereg klubów na prowincji). Wszystkie te towarzystwa i kluby zrzeszają ogółem około 1.100 osób. Na czoło klubów wysuwa się „Polonja" czerniowiecka.

W Czechosłowacji około 5500 młodzieży polskiej bierze udział w wychowaniu fizycznem. W związku polskich klubów sportowych jest zrzeszonych ogółem 20 klubów sportowych, łącznie około 900 sportowców. Z tych klubów 18 należy do ogólno-państwowego związku sportowego w Czechosłowacji. Polski Związek Klubów Sportowych pozostaje w kontakcie z organizacją centralną polską na terenie Czechosłowacji. Bardzo silną pozycję sportu polskiego w Czechosłowacji stanowi piłka nożna oraz gry sportowe („Polonja" z Karwiny). Poza klubami sportowemi poważne miejsce w wychowaniu fizycznem w Czechosłowacji zajmuje harcerstwo, najstarsze bodaj na emigracji, istniejące na Śląsku Cieszyńskiem od 20 lat. Liczy ono 67 drużyn, oraz 20 gromad zuchów — razem ponad 2.400 członków.

Ponadto wychowanie fizyczne prowadzone jest w Tow. Gimn. „Sokół" liczącym 10 gniazd oraz ponad 1200 członków.

Wreszcie akcję wychowania fizycznego rozwija również polskie robotnicze (socjalistyczne) stowarzyszenie oświatowo-gimnastyczne „Siła", liczące 38 kół, w których jest zrzeszonych około 1700 członków.

Turystykę polską w Czechosłowacji reprezentuje Polskie Tow. Turystyczne „Beskid Śląski" w Orłowej, istniejące od r. 1903 i liczące około 1800 członków. Beskid Śląski posiada własne schronisko turystyczne na Kozubowej.

We Francji w akcji wychowania fizycznego skoordynowane są wysiłki pięciu wielkich organizacyj w. f.: Związku Strzeleckiego, Związku Sokołów Polskich, Harcerstwa, Polskiego Związku Piłki Nożnej we Francji i Związku Klubów Kolarskich we Francji. Organizacje te obejmują ponad 16.000 członków zrzeszonych w 88-miu oddziałach Strzelca, 105 gniazdach sokolich, około 150 drużynach harcerskich, 52 klubach piłki nożnej oraz 3 klubach kolarskich. Pięć wielkich organizacyj wyżej wymienionych należy do Rady Porozumiewawczej Związków Polskich we Francji, przy której została wyłoniona Komisja Wychowania Fizycznego i Obywatelskiego jako społeczna reprezentacja spor-

tu polskiego, posiadająca prerogatywy nadzorcze nad całokształtem wychowania fizycznego uprawianego przez zrzeszone związki.

Praca wychowania fizycznego we Francji jest wybitnie nastawiona na pracę wychowawczą, oświatową i narodowo-uświadamiającą.

Siła organizacyjna i wartość sportowa Polskiego Związku Piłki Nożnej we Francji doprowadziła do przyjęcia go do Ligi Północnej Federacji Francuskiej Piłki Nożnej na zasadach autonomicznego dystryktu polskiego. Jest to poważny sukces sportu piłkarskiego polskiego we Francji, dający mu wiele ułatwień i udogodnień w tej liczbie ułatwienie urządzania spotkań międzynarodowych.

W Belgji akcja wychowania fizycznego jest prowadzona przez Związek Strzelecki (18 oddziałów), Związek Sokołów (7 gniazd), Harcerstwo (około 35 drużyn) i Kluby Piłki Nożnej (8 klubów). Towarzystwa te i kluby zrzeszają około 2.500 członków i tworzą wspólny naczelny organ w formie Komitetu Wychowania Fizycznego przy centralnej organizacji polskiej. Towarzystwa: Związek Strzelecki, Związek Sokołów i Harcerstwo są ściśle związane z takiemiż towarzystwami na terenie Francji, którym podlegają organizacyjne jako ich okręgi.

Wychowanie fizyczne na terenach zamorskich przedstawia się w sposób następujący:

W Argentynie ruch sportowy polski jest stosunkowo bardzo młody. W roku 1933 powstał tam w Buenos Ayres pierwszy klub sportowy „Polonja" liczący obecnie 50 członków. Akcja w. f. w młodych kolonjach polskich w Missiones jest jeszcze niezapoczątkowana. Należy ona do zamierzeń na najbliższą przyszłość.

W Brazylji cała akcja wychowania fizycznego została oparta o jedno towarzystwo w. f. „Junak". Towarzystwo to przy fachowej pomocy Instruktoratu Wychowania Fizycznego przy Generalnym Konsulacie w Kurytybie w ciągu ostatnich kilku lat wykazało dużą siłę rozwojową. W chwili obecnej „Junak" liczy 68 oddziałów i około 2.600 członków. Towarzystwo to prowadzi nietylko akcję wychowania fizycznego, ale również akcję wychowania obywatelskiego i pracę kulturalno-oświatową wśród kolonistów polskich zamieszkujących Paranę i rozrzuconych po kolonjach na ogromnych przestrzeniach. „Junak" jest najsilniejszym klubem na terenie 3-ch stanów południowych Brazylji i mistrzem Parany w lekkiej atletyce.

W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej sport polski rozwija się na wzór amerykański, t. zn. przy szkołach i uniwersytetach. Z drugiej strony istnieją pokaźne ilości sportowców skupiających się przy większych organizacjach jak w Związku Narodowym Polskim,

Zjednoczeniu Polskiem Rzymsko-Katolickiem i innych. Największą i najstarszą organizacją czysto sportową polską jest „Sokół", posiadający 257 gniazd na terenie Stanów Zjedn. i Kanady oraz 26.000 członków. Akcja wychowania fizycznego jest ponadto prowadzona w organizacjach harcerskich. W ostatnich 2 latach rozpoczęło się w Stanach Zjednoczonych masowe tworzenie drużyn harcerskich polskich. Obecnie istnieje aż 5 odrębnych polskich organizacyj harcerskich przy poszczególnych organizacjach starszego społeczeństwa. Największy rozmach organizacyjny posiada Harcerstwo przy Związku Narodowym Polskim, liczące ponad 20.000 członków.

W Kanadzie akcja wychowania fizycznego jest związana przez Sokolstwo ze Stanami Zjednoczonemi. Niezależnie od tego życie sportowe polskie znajduje tu swój wyraz w tworzeniu się sekcyj młodzieżowych przy szeregu organizacyj.

Ponadto ruch sportowy polski przejawia się również i w małych skupieniach polskich jak w Holandji, Danji, Austrji, a nawet i w Mandżurji, gdzie w Charbinie powstał klub sportowy przy tamtejszym gimnazjum polskiem.

Sport na emigracji.

Teren zamieszkania	Liczba Polaków w przybliżeniu	Liczba klubów sportowych i towarzystw wych. fiz.	Liczba sportowców wzgl. osób biorących udział w pracy w. f.
Niemcy	1.500.000	brak danych	3.000
Gdańsk	30.000	30	3.000
Czechosłowacja	160.000	136	8.000
Rumunja	100.000	24	1.100
Litwa	200.000	5	400
Łotwa	67.000	38	1.200
Francja	720.000	398	16.000
Belgja	30.000	68	2.500
Stany Zjedn. A. P.	4.000.000	brak danych	
Kanada	130.000	brak danych	
Brazylja	265.000	68	2.600
Argentyna	60.000	1	50
Austrja	20.000	1	brak danych
Węgry	15.000	brak danych	
Danja	15.000	3 druż. harc.	brak danych
Jugosławja	15.000	brak danych	
Holandja	7.000	1 druż. harc.	brak danych
Mandżurja	4.000	1	brak danych

Uwaga: Cyfry podane w tej tabelce dają obraz niezupełny stanu liczbowego sportu polskiego zagranicą. Na szeregu terenów nie było dotyczas do roku ubiegłego żadnych usiłowań w kierunku ustalenia tych cyfr. Zapoczątkowana w roku bieżącym przez Świat. Zw. Pol. z Zagr. akcja mająca na celu ustalenie danych cyfrowych odnośnie sportu polskiego zagranicą, jest w toku.

Wychowanie fizyczne w szkołach Rzeczypospolitej.

Zobrazowanie stanu wychowania fizycznego w szkolnictwie jest naogół rzeczą bardzo trudną. Trudną przedewszystkiem dlatego, iż ustrój szkolnictwa przedstawia wielką różnorodność stopni organizacyjnych i typów szkół, dostosowanych do liczby, wieku i rozwoju młodzieży oraz do środowiska, w którem młodzież żyje, wychowuje się i kształci. Samo podsumowanie cyfr, uzyskanych z ankiet i sprawozdań szkolnych nie daje dostatecznego obrazu rzeczywistości, gdyż cyfry ilustrują wprawdzie warunki zewnętrzne, w jakich odbywa się praca nad wychowaniem fizycznem młodzieży w szkołach, nie tłómaczą jednak istotnych warunków jej organizacji, a tembardziej skuteczności jej działania. Przedstawienie stanu wychowania fizycznego w szkołach musi zatem znaleźć wyraz nie tyle w danych liczbowych, ile w przeglądzie i charakterystyce pracy szkół w dziedzinie kultury fizycznej.

W odrodzonem szkolnictwie polskiem sprawa wychowania fizycznego młodzieży szkolnej postawiona była jako dużej wagi zagadnienie wychowawcze, domagające się realnego rozwiązania organizacyjnego i programowego. Już w roku 1919 wychowanie fizyczne młodzieży w szkołach objęte zostało programem naukowym i wychowawczym szkół i oparte zostało na zasadzie powszechności i obowiązkowości. Wymiar czasu, przeznaczonego w planach godzin na ten cel, nie przekraczał jednak w szkołach powszechnych i średnich 2 godzin tygodniowo i jedynie w seminarjach nauczycielskich na ćwiczenia cielesne poświęcono 3 godziny tygodniowo. W r. 1922 Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego poleciło organizowanie w państwowych gimnazjach i seminarjach nauczycielskich popołudniowych gier i zabaw ruchowych na wolnem powietrzu. W r. 1929 Ministerstwo wprowadziło w nowych planach godzin 3 godziny tygodniowo obowiązkowych

Młodzież szkół akademickich ma możność korzystania z ćwiczeń cielesnych, organizowanych dla ogółu studentów w ramach programów szkół, pozatem w akademickich związkach sportowych i strzeleckich, posiadających swoje oddziały w każdem środowisku akademickiem. Związki te skupiają około 8000 studentów (10—15% ogółu studentów).

Zarządzenie ministerjalne w sprawie podnoszenia wychowania fizycznego.

Obok programów szereg zarządzeń i okólników Ministerstwa normuje organizację wychowania fizycznego w szkołach. Najważniejsze dotyczą sprawy użytkowania funduszu gier i zabaw, pochodzącego z opłat, wnoszonych przez młodzież, sprawy zakładania kół sportowych szkolnych i międzyszkolnych, udziału młodzieży w zawodach gimnastyczno-sportowych, sprawy stroju ćwiczebnego młodzieży, organizacji świąt sportowych, sprawy udziału szkół w świętach wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, organizacji hufców szkolnych przysposobienia wojskowego, sprawy organizowania w szkołach prób okresowych dla zdobywania przez młodzież Państwowej Odznaki Sportowej.

Pozatem zarządzenia ministerjalne unormowały cały szereg innych zagadnień, związanych z pracą nad wychowaniem fizycznem młodzieży, jak sprawy ruchu wycieczkowego młodzieży szkolnej i organizacji szkolnych schronisk wycieczkowych, sprawę opieki wychowawczej nad młodzieżą na ćwiczeniach, zawodach, wycieczkach i w obozach letnich, sprawę udziału młodzieży szkolnej w uroczystościach publicznych, sprawę organizowania sportów zimowych i feryj zimowych dla młodzieży i t. p. Corocznie wydaje Ministerstwo okólniki i instrukcje w sprawie akcji obozów letnich i zimowych dla młodzieży ze szczegółowym planem obozów.

Osobno wydało Ministerstwo Poradnik dla szkół, zawierający wytyczne, jakiemi kierować się należy przy projektowaniu, budowie i urządzeniu sal gimnastycznych i boisk szkolnych.

Warunki lokalowe i terenowe do ćwiczeń cielesnych.

W szkolnictwie powszechnem na 26.363 szkół tylko około 900 posiada prócz boisk własne sale gimnastyczne i prowadzi ćwiczenia cielesne w naprawdę dobrych warunkach, olbrzymia większość szkół pracuje w warunkach tylko dostatecznych, to znaczy, odbywa ćwiczenia na wolnem powietrzu, na boiskach w dniach pogody, a przy zbyt niskiej temperaturze lub podczas słoty w izbach szkolnych.

Stan wyposażenia szkół powszechnych w sale ćwiczebne i boiska jest nad wyraz niedostateczny. Szczególnie dotkliwą i bolesną sprawą jest brak nietyle sal, ile boisk przy szkołach. Najlepiej pod tym względem przedstawia się sprawa w okręgach zachodnich, gdzie własne boiska i place do ćwiczeń posiada 70—80% szkół, gorzej w okręgu warszawskim (53% szkół), jeszcze gorzej w pozostałych okręgach (20—30%).

Boisko szkolne w myśl ustawy z r. 1922 o budowie szkół powszechnych uznane zostało wprawdzie za nieodłączną część szkoły, samorządy jednak nie spełniły dotychczas obowiązku dostarczenia osobnych placów pod boiska szkolne. Sale gimnastyczne wchodzą również w program budowy szkół powszechnych, ale tylko szkół III stopnia organizacyjnego, stąd tylko nowsze budynki szkolne są w nie zaopatrzone.

W szkolnictwie średniem obowiązuje zasada, iż każda szkoła musi dysponować własną lub wynajętą salą gimnastyczną oraz własnem lub wynajętem boiskiem względnie placem do ćwiczeń. Własne sale gimnastyczne posiada już obecnie około 70% państwowych szkół średnich ogólnokształcących i zakładów kształcenia nauczycieli (202 gimnazja i 83 zakłady kształcenia nauczycieli), około 42% szkół średnich prywatnych i 24% szkół zawodowych. Boisk własnych o wymiarze ponad 1000 m² posiada tylko połowa szkół. Brak własnych, większych terenów boiskowych jest bardzo dotkliwy i dużą trudność stanowi wynalezienie ich dla szkół w dużych miastach. Według sprawozdań szkół z r. 1933/34, własne sale gimnastyczne posiadało 507 gimnazjów, 118 seminarjów naucz. i ochr. oraz 84 szkół zawodowych (dane obejmowały 718 gimnazjów, 174 seminarjów i 284 szkół zaw.). Wynajęte sale gimnastyczne 101 gimnazjów, 47 seminarjów, 98 szkół zawodowych. Użytkowano do ćwiczeń sale rekreacyjne w 90 gimnazjach, 22 seminarjach i 68 szkołach zawodowych. Brak sal ćwiczebnych wykazało 20 gimnazjów, 7 seminarjów i 37 szkół zawodowych (przeważnie prywatne). Ogółem dla celów wychowania fizycznego korzystano w szkołach średnich z 1132 sal ćwiczebnych.

Z boisk własnych (b. często dziedzińców) korzystało 533 gimnazjów, 138 seminarjów naucz. i ochr. i 199 szkół zawodowych, wynajmowało boiska 238 gimnazjów, 49 seminarjów i 98 szkół zawodowych. Łącznie korzystano z 1255 boisk i placów do ćwiczeń.

Ważną rolę w zaspokajaniu potrzeb boiskowych szkół spełniają parki sportowe szkolne i wspólne tereny boiskowe, przeznaczone do

użytku kilku szkół. Parki sportowe szkolne istnieją w Warszawie, Wilnie i Żywcu.

Wyposażenie szkół w przyrządy gimnastyczne i sprzęt do gier i sportów jest jeszcze nierównomierne, przedstawia się jednak z każdym rokiem korzystniej. Szkolne przystanie wioślarskie i schrony na łodzie, których liczba z każdym rokiem wzrasta, są podstawą rozwoju sportu wioślarskiego i kajakowego wśród młodzieży. Własne przystanie wioślarskie i schrony na łodzie posiada 72 szkoły, wynajęte 75. Ogólna liczba łodzi szkolnych wynosiła w r. ub. 1933/34: 236 łodzi i 854 kajaków szkolnych, nie licząc kajaków i łodzi, będących własnością prywatną uczniów. Piękne szkolne przystanie wioślarskie mają miasta: Warszawa, Kalisz, Kraków, Bydgoszcz, Wilno, Augustów, Wągrowiec, Puławy i inne. Coraz to większa liczba szkół urządza własne tory ślizgawkowe i saneczkowe, własne kąpieliska i pływalnie (specjalne baseny szkolne do pływania w Warszawie i Bielsku), zakłada wypożyczalnie nart i łyżew dla niezamożnych uczniów, organizuje szkolne wytwórnie sprzętu sportowego (nart, kajaków i t. p.).

Potrzeby wychowania fizycznego w szkolnictwie zaspokaja się z różnych źródeł. W szkołach powszechnych pewne, zresztą drobne sumy na ten cel dają samorządy. W szkołach średnich przeznacza się na potrzeby wychowania fizycznego skromne kwoty z ogólnego budżetu szkoły (t. zw. fundusz gier i zabaw), pozatem z pewną pomocą śpieszą Koła Rodzicielskie. Ministerstwo na popieranie wychowania fizycznego i na urządzenia sal gimnastycznych i boisk wydatkuje corocznie ponad 100.000 zł. Pośrednio korzysta młodzież z dobrodziejstw Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, który z swojego budżetu przeznacza dość znaczne sumy na obozownictwo, przysposobienie wojskowe i narciarskie oraz popieranie sportu młodzieży szkolnej.

Szkolne organizacje wychowania fizycznego.

W trosce o zdrowie i wychowanie moralne i obywatelskie młodzieży Ministerstwo stworzyło w ramach życia szkolnego warunki wyżycia się młodzieży w odpowiednich organizacjach wychowania fizycznego. Opieką i pomocą szkół cieszą się więc takie organizacje wychowawcze szkolne, jak koła sportowe, harcerstwo i hufce szkolne przysposobienia wojskowego, w których młodzież ma możność rozwinięcia i pogłębienia specjalnych zdolności i zamiłowań w dziedzinie wychowania fizycznego i sportów.

Koła i kluby sportowe szkolne mając zapewnioną opiekę nauczycieli, przyczyniają się bardzo skutecznie do rozszerzenia i pogłębienia życia sportowego młodzieży. Odpowiedni system rozgrywek i zawodów szkolnych i międzyszkolnych zwłaszcza w grach, lekkiej atletyce, w pływaniu, w strzelectwie, łucznictwie, w jeździe figurowej na łyżwach i jeździe na nartach, daje warunki młodzieży do zaprawienia się w szlachetnem współzawodnictwie i we współdziałaniu. Z gier ruchowych największem powodzeniem wśród młodzieży cieszy się piłka siatkowa i koszykowa, ze sportów łyżwiarstwo i narciarstwo, nieco mniejszem pływanie, wioślarstwo i kolarstwo. Wycieczki piesze, wioślarskie i kolarskie uprawiane są coraz to gorliwiej.

Pięknie rozwija się obozownictwo. Około 60.000 młodzieży spędza corocznie część lata w obozach, których organizacją zajmują się organy Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, Związek Harcerstwa Polskiego, Straż Przednia, Organizacja Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju, Liga Morska i Kolonjalna. W r. 1934 w obozach hufców szkolnych p. w. uczestniczyło 8.000 młodzieży męskiej i 4.000 młodzieży żeńskiej, w obozach harcerskich 45.000 młodzieży, w obozach Straży Przedniej około 2.000.

Gromady zuchowe i drużyny harcerskie tworzone w szkołach wchodzą w skład wielkiej organizacji społecznej: Związku Harcerstwa Polskiego, który ma na celu wychowywanie młodzieży na dzielnych obywateli Państwa drogą metod harcerskich (skautowych). Związek Harcerstwa Polskiego znajduje się pod opieką i nadzorem Ministerstwa oraz Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Stosunek władz związku do szkół i młodzieży szkolnej unormowany jest specjalną instrukcją Ministerstwa.

W gromadach i drużynach harcerskich skupia się około 160.000 młodzieży męskiej i żeńskiej. Związek organizuje corocznie setki obozów letnich i wycieczek harcerskich z udziałem około 40.000 (w r. 1934 — 45.000) młodzieży, ponadto dość liczne kolonje i kursy zimowe. Bardzo pięknie rozwijają się harcerskie drużyny żeglarskie i wodne oraz dział szybownictwa.

Przysposobienie wojskowe w szkołach prowadzone jest w hufcach szkolnych, które są szkolnemi organizacjami wychowawczemi. Do hufców przyjmowana jest młodzież w wieku 16—18 lat. Hufce szkolne są męskie i żeńskie. Kierownictwo pedagogiczne hufców powierza się nauczycielom i nauczycielkom. Celem huf-

ców jest rozwijanie wśród młodzieży tężyzny fizycznej oraz przysposobienie młodzieży męskiej do służby wojskowej, młodzieży żeńskiej do prac pomocniczych w dziedzinie obrony Państwa.

Wycieczki i ruch turystyczny młodzieży.

Wycieczki szkolne mają cele zarówno krajoznawcze, jak i turystyczne oraz sportowe. Każda szkoła obowiązana jest zorganizować w ciągu roku szkolnego kilka wycieczek bliższych lub dalszych pod przewodnictwem i opieką wychowawczą nauczycieli.

Udział młodzieży w wycieczkach dalszych jest dobrowolny. Dużo młodzieży odbywa wycieczki samodzielnie, w małych grupach, szczególnie w okresie feryj letnich. Prym w wycieczkach i wędrówkach dzierży młodzież harcerska oraz młodzież, należąca do szkolnych kół krajoznawczych.

W celu ułatwienia ruchu turystycznego młodzieży Ministerstwo powołało do życia w r. 1927 specjalną komisję do spraw turystyczno-krajoznawczych młodzieży szkolnej, która organizuje szkolne domy i schroniska wycieczkowe, domy wakacyjne i przystanie wioślarskie ze schroniskami wycieczkowemi. W ciągu 8 lat stworzona została poważna sieć schronisk wycieczkowych, przeznaczonych wyłącznie dla młodzieży. W roku 1934 czynnych było 162 szkolnych schronisk wycieczkowych, w których udzielono przeszło 137.990 noclegów. Do największych schronisk należą: Miejski dom wycieczkowy w Krakowie, dom wakacyjny w Serwach, schronisko nad jeziorem Narocz, w Jastarni, w Jurgowie, Sromowcach, Warszawie, Gdyni, w Augustowie, Poznaniu, Lwowie, Wiśle i t. d.

Kształcenie i dokształcanie nauczycieli ćwiczeń cielesnych.

Kwalifikacje nauczycieli ćwiczeń cielesnych w początkach istnienia centralnych władz oświatowych polskich (rok 1919) były bardzo niedostateczne. Duży odsetek tych nauczycieli (około 50%) należał do kategorji niewykwalifikowanych, 30% gimnazjów nie miało wcale nauczycieli. Temu wielkiemu brakowi sił nauczycielskich w tej dziedzinie w znacznej mierze zaradził szereg kursów dokształcających, przedewszystkiem jednak jednoroczne a potem dwuroczne Kursy wychowania fizycznego w Warszawie, Poznaniu, Krakowie i Lwowie. W r. 1926 w celu kształcenia kadr nauczycieli ćwiczeń cielesnych dla szkół utworzony został w Warszawie Państwowy Instytut Wychowania Fizycznego o kursie dwuletnim, który w r. 1930 połączony został

z Wojskową Centralną Szkołą Wychowania Fizycznego w jeden Centralny Instytut Wychowania Fizycznego, w Warszawie, na Bielanach. Prócz Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego kandydatów na nauczycieli ćwiczeń cielesnych kształcą Studja Wychowania Fizycznego w Uniwersytecie Jagiellońskim i w Uniwersytecie Poznańskim. W latach 1919—1934 wykształcono:

w latach 1919—1920 na państwowych Kursach półrocznych 45 osób,
„ „ 1920—1925 „ „ „ rocznych 611 osób,
„ „ 1926—1934 „ „ „ dwuletnich i w Instytutach W. F. 581 osób,
„ „ 1931—1934 w Studjach W. F. Uniwersyteckich magistrów w. f. 71 osób.

Ogółem 1308 osób, w tej liczbie 705 nauczycieli i 603 nauczycielek.

Szkoły powszechne i przedszkola nie posiadają systemu specjalizacji nauczycielek. Kandydaci na nauczycieli (lki) tych szkół muszą zapoznać się z wychowaniem fizycznem narówni z całą resztą swych obowiązków w ciągu swych studjów w zakładzie kształcenia nauczycieli (seminarjach, pedagogjach). Kwalifikacje dodatkowe w zakresie wychowania fizycznego i śpiewu uzyskują ci nauczyciele publicznych szkół powszechnych, którzy ukończą Państwowy Wyższy Kurs Nauczycielski w Poznaniu lub złożą równowartościowy egzamin. W celu dokształcania nauczycielstwa szkół powszechnych w zakresie wychowania fizycznego Ministerstwo organizuje corocznie 8—9 (kilkutygodniowych) wakacyjnych kursów wychowania fizycznego, w których bierze udział 600—800 nauczycieli i nauczycielek.

Również i dla nauczycieli ćwiczeń cielesnych Ministerstwo organizuje corocznie w okresie wakacyjnym kilka kursów dokształcających, w których uczestniczy 100—150 osób.

Udział nauczycielstwa w kursach jest dobrowolny.

Każda szkoła średnia posiada z reguły jednego nauczyciela ćwiczeń cielesnych. W szkołach żeńskich ćwiczenia cielesne prowadzić mogą tylko kobiety, nauczycielki ćwiczeń cielesnych. W szkołach koedukacyjnych ćwiczenia cielesne odbywają się w osobnych zespołach męskich i żeńskich; w tym wypadku szkoła posiada nauczyciela i nauczycielkę ćwiczeń cielesnych.

W r. 1933/34 czynnych było: w gimnazjach 912 nauczycieli i nauczycielek ćwiczeń cielesnych, w tej liczbie o pełnych kwalifikacjach 587, o niepełnych 255, bez kwalifikacyj 70.

W seminarjach naucz. i ochr. 195, a mianowicie o pełnych kwalifikacjach 136; o niepełnych 53, bez kwalifikacyj 8.

W szkołach zawodowych uczyło ćwiczeń cielesnych 327 nauczycieli, w tem o pełnych kwalifikacjach 130, o niepełnych 96, bez kwalifikacyj 101. W liczbie nauczycieli bez kwalifikacyj mieści się znaczny procent (około 30%) nauczycieli innych przedmiotów, uzupełniających obowiązkowy wymiar godzin lekcyjnych godzinami ćwiczeń cielesnych. Często też, a zwłaszcza w szkolnictwie zawodowem, mały wymiar godzin ćwiczeń cielesnych utrudnia zaangażowanie nauczyciela specjalisty. Ogólnie biorąc, odsetek sił niewykwalifikowanych jest już obecnie w szkołach średnich bardzo nieznaczny.

Nadzór nad stanem wychowania fizycznego.

Bezpośredni nadzór nad stanem wychowania fizycznego w szkołach sprawują: dyrekcja szkoły wraz z lekarzem szkolnym oraz nauczyciele ćwiczeń cielesnych. W drugiej instancji t. j. w Kuratorjach Okręgów Szkolnych nadzór i opiekę nad wychowaniem fizycznem młodzieży pełnią wizytatorzy wychowania fizycznego i wizytatorzy higjeny szkolnej, pomoc zaś instrukcyjną i organizacyjną zapewniają szkołom okręgowi instruktorzy wychowania fizycznego. Pod kierownictwem lub przy współudziale okręgowych instruktorów wychowania fizycznego odbywa się corocznie zarówno dla nauczycielstwa szkół powszechnych jak i dla nauczycieli ćwiczeń cielesnych, kilkaset konferencyj metodycznych, poświęconych zagadnieniom programowym i metodycznym ćwiczeń cielesnych. Pod kierownictwem i opieką okręgowych instruktorów wychowania fizycznego pozostają też w rejonach i obwodach szkolnych specjalne ośrodki wychowania fizycznego, których kierownicy, dobrze przygotowani nauczyciele służą swoim kolegom pomocą i radą w dokształcaniu się i zabiegach około należytego zorganizowania działu ćwiczeń cielesnych w szkołach.

Nad całością prac czuwa Wydział Wychowania fizycznego i higjeny szkolnej Ministerstwa.

Doc. Dr. W. DEGA
Poznań.

Zapobieganie nieszczęśliwym wypadkom w narciarstwie.*)

Czy można zapobiec nieszczęśliwym wypadkom w narciarstwie? Pytanie to nasuwa się podczas oglądania statystyk, które wykazują z roku na rok wzrost liczby nieszczęśliwych wypadków narciarskich. Z roku na rok wzrasta bowiem także liczba narciarzy. Narciarstwo zdobywa coraz to szersze koła, coraz to nowe środowiska. Nowi adepci narciarstwa udają się w teren często bez należytego przygotowania, wprost z banku, biura czy sklepu. Pociąg dancing — narty bridż unosi laików narciarskich na pole śnieżne, gdzie mają sposobność wzajemnego naśladowania się! Słuszna zresztą popularyzacja zdrowego i pięknego sportu narciarskiego nosi jednak w sobie niebezpieczeństwo lekkomyślnego ustosunkowania się do tego sportu, zwłaszcza wśród osób starszych. Wynikiem — zwiększanie się liczby nieszczęśliwych wypadków narciarskich.

Jeżeli poruszam sprawę wypadków narciarskich, to nie dlatego, by odstraszać od narciarstwa, lecz przeciwnie pragnę przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wypadkowego, by tych zdrowych i beztroskich chwil, które nam dają narty, nie trzeba opłacać przykrem łożem szpitalnem lub nawet kalectwem.

Czy istotnie narciarstwo daje tak wielką liczbę wypadków? W odpowiedzi przytoczę kilka danych statystycznych: według statystyki Berlińskiej Wyższej Szkoły dla Ćwiczeń Cielesnych za rok akade-

*) Wykład wygłoszony dn. 11.XII.34 r. na wspólnem zebraniu Sekcji W.F. i Higj. Szk. Pozn. Koła T. N. S. W., Oddz. Polsk. Tow. Higj. oraz Koła W. F Stud. U. P.

micki 1931/32, liczba wypadków narciarskich jest w porównaniu z wypadkami w innych działach sportu, jak piłka nożna, hokej, gimnastyka przyrządowa i t. d.. największa. Liczba ta jest nietylko bezwzględnie największa, ale także względnie, t. zn. w odniesieniu do liczby uczestników. K n o l l, który zebrał materjał w tak żywotnym ośrodku narciarskim, jakim jest Arosa w Szwajcarji, podaje następujące liczby odsetkowe wypadków w sportach zimowych w sezonie r. 1928: 3,9% wypadków przypadło na łyżwiarstwo, 2,5% na saneczkowanie, 2,7% na bobsleigh, 1,8% wypadków zdarzyło się na skoczni narciarskiej, a 89% wypadków podczas jazdy narciarskiej ćwiczebnej lub terenowej. Jest to odsetek bardzo wysoki! Jednakże mimo to należy stwierdzić, że sport narciarski nie jest bynajmniej najniebezpieczniejszym sportem zimowym. Liczba bowiem wypadków narciarskich jest poprostu dlatego duża, ponieważ liczba narciarzy jest duża. Jeśli porównamy liczbę wypadków z liczbą uczestników, otrzymamy zupełnie inne dane: na saneczkowanie wyścigowe przypada wtedy 2,1‰ wypadków, na bobsleigh 10,6‰, na skeleton 22‰, na narty zaś około 2‰ (K n o l l). Pozostaje jednak fakt, że sport narciarski, jako najbardziej rozpowszechniony, daje rzeczywiście każdej zimy największą liczbę wypadków.

Jakie czynniki wywołują wypadki u narciarza? Możemy je podzielić (za K n o l l e m) na trzy grupy: 1) teren, 2) sprzęt narciarski, 3) właściwości techniki jazdy narciarskiej.

Wypadki wywołane przez warunki terenowe.

Wybór odpowiedniego terenu dla ćwiczeń narciarskich jest jednem z najważniejszych zadań kierownictwa kursu narciarskiego. Od trafności tego wyboru zależy zasadniczy stopień ryzyka wypadkowego uczestników kursu. Jest jasne, że tereny wysoko-górskie stawiają zupełnie inne zadania narciarzowi, aniżeli tereny podgórskie lub nizinne. Teren trzeba dobrać stosownie do ogólnej sprawności fizycznej narciarza i do stopnia opanowania przez niego techniki jazdy narciarskiej. W terenie duże znaczenie ma dla ryzyka wypadkowego rodzaj i grubość warstwy śnieżnej. Statystyki wykazują, że złamania kości są daleko częstsze na twardym, ujeżdżonym lub zlodowaciałym śniegu, aniżeli w głębokim puchu. Upadki, które w puszystym śniegu dałyby tylko stłuczenia lub conajwyżej skręcenia stawów, na śniegu zbitym powodują złamania kości. Instruktor postąpi zatem lepiej, jeśli wybierze dla ćwiczeń choćby dalej leżący stok z lepszym śniegiem, niż gdyby zadowolił się bliższym stokiem, lecz z śniegiem mniej dobrym.

Trudniej przedstawia się sprawa z przeszkodami terenowemi na wycieczkach. Nieprzewidziana i nagle zjawiająca się przeszkoda terenowa albo wstrzymuje gwałtownie narciarza w pędzie, albo wyrzuca go raptownie z toru, powodując upadek, a tem samem możliwość nieszczęśliwego wypadku. Przeszkodami mogą być: ukryte pnie, kamienie, doły lub szczeliny zawiane luźnym śniegiem, nasypy śnieżne, a także zmiana rodzaju śniegu na torze zjazdowym, np. nagłe przejście z puszystego śniegu w gipsowy lub t. p. Im lepiej narciarz będzie orjentował się w terenie, im lepiej będzie umiał ocenić i przewidzieć ukryte niebezpieczeństwo terenu i czyhające zasadzki, tem łatwiej uniknie wypadków.

Wszystkie okoliczności, które utrudniają orjentację, zwiększają ryzyko wypadku, a więc: zły wzrok narciarza, mgła, zadymka śnieżna, zmierzch, gdyż zmniejszają widoczność przeszkód, zacierając kontrasty świateł i cieni. Dobry wzrok i zdrowe oczy winny być jednym z warunków przyjęcia na kurs narciarski. Wady wzroku trzeba bezwzględnie wyrównać dobrze siedzącemi okularami, stany zaś niedrożności kanałów łzowych, powodujące nadmierne łzawienie, które tak bardzo przeszkadza podczas zjazdów, winny być przed kursem usunięte. Szczególnie panie skłonne są do lekceważenia potrzeby wyrównania złego wzroku szkłami.

Oczywiście nie wszystkim wypadkom, powodowanym przez teren, będzie można zapobiec: wielu uniknąć niepodobna. Możemy jednakże zmniejszyć bardzo znacznie ryzyko wypadkowe, jeśli przygotowujemy odpowiednio narciarza, zarówno praktycznie, jak teoretycznie. Przygotowanie winno polegać na omówieniu rodzaju przeszkód i ich niebezpieczeństw, na zaznajomieniu narciarza z sposobami pokonywania i wymijania przeszkód, na zaznajomieniu go z różnemi rodzajami i właściwościami śniegu. Zasadniczym jednak warunkiem bezpieczeństwa jazdy w terenie jest dobre opanowanie nart. To też wolno dopuścić narciarza do wycieczek dopiero wtedy, gdy już nauczył się conajmniej podstawowych elementów techniki narciarskiej, łącznie z techniką padania.

Wypadki powodowane przez sprzęt narciarski.

Część wypadków tej grupy powstaje przez bezpośrednie działanie sprzętu, np. skaleczenie twarzy, oka i in. wskutek upadku na dziób narty (szczególnie częste, gdy narty są za krótkie), dalej okaleczenia, spowodowane nadzianiem się na kijek narciarski i t. p!. Częstsze, niż powstałe przez uraz bezpośredni, są wypadki, do których sprzęt przyczynił się pośrednio, np. upadki spowodu rozluźnienia się wią-

zania narty, złamania narty lub t. p. Bardzo często powoduje wypadki zahaczenie kijka: kijek z nieodpowiednim talerzykiem może zagłębić się niespodziewanie głęboko w śnieg lub, podczas szybkiego zjazdu, zahaczyć o jakąś przeszkodę (kamień, kosodrzewina lub t. p.). Następuje gwałtowne szarpnięcie kończyny górnej, narciarz wypada z swego toru zjazdowego i, jeśli nie zdąży puścić kijka, doznaje działania siły skrętnej, powodującej bądź skręcenie stawu, bądź złamanie kości kończyny. Często zaś, gdy siła wyrzutowa okręci gwałtownie tułów wokół przytrzymanego przez kijek ramienia, następuje rozerwanie stawu barkowego z zwichnięciem główki ramieniowej. Okaleczenie to jest dość częste. Najczęstszem jednak uszkodzeniem, spowodowanem przez kijek, jest nadwerężenie podstawowego stawu kciuka wskutek bądź to skrzyżowania się kciuka z kijkiem podczas przygodnego upadku, bądźto wskutek zapętlenia się kciuka w pętli rzemiennej kijka.

Czy można zapobiec wypadkom tej grupy? Na zapytanie to musimy odpowiedzieć, podobnie jak poprzednio, że w wielu razach wypadku uniknąć niepodobna, jednakże w wielu innych można go uniknąć przez przestrzeganie pewnych ostrożności. Najważniejszym czynnikiem profilaktycznym — to prawidłowy i dobry sprzęt narciarski oraz prawidłowe obchodzenie się z nim. Przesadna oszczędność pieniądza przy zakupie sprzętu jest zupełnie niecelowa, gdyż może nieraz pociągnąć za sobą drogi okup — okaleczenia! Narty ze złemi słojami lub sękami łamią się łatwo w chwilach większego obciążenia, powodując ciężkie nieraz upadki narciarza. Nie trzeba podkreślać, że odpowiednie obuwie i prawidłowe dopasowanie wiązań są konieczne do dobrego opanowania nart. Dla instruktora otwiera się w tym względzie duże pole działania profilaktycznego, mianowicie udzielanie odpowiednich objaśnień przed zaopatrzeniem się kursistów w sprzęt, osobista pomoc przy zakupywaniu, dopasowaniu nart i t. d., w toku zaś kursu dopilnowanie prawidłowego obchodzenia się z sprzętem i odpowiedniego posługiwania się kijkami.

Niejednokrotnie rozpatrywano pytanie, czy rodzaj wiązania może mieć wpływ na ryzyko wypadkowe narciarza (Moritsch - Rummelhardt). Istnieje znaczna liczba różnych rodzajów wiązań narciarskich, wszystkie jednak mają wspólny sposób ustalenia stopy względem narty: tworzą mianowicie rodzaj stawu zawiasowego między stopą a nartą, który to staw pozwala wyłącznie na ruch stopy w kierunku od i do dzioba narty. Ruchy boczne stopy przenoszą się bezpośrednio na nartę, dzięki nim narciarz może dowolnie obciążać

lub odciążać brzeg narty lub kantować nartę, co mu jest potrzebne dla wykonywania ewolucyj narciarskich. Dla mechaniki ruchu stopy jest obojętne, czy wiązanie jest rzemienne czy metalowe, ważne natomiast jest miejsce ułożenia osi, wokoło której obraca się stopa narciarza, oraz wielkość kąta, do jakiego pięta buta narciarskiego może się unieść.

Weźmy np. pod uwagę wiązanie typu Huitfelda. Oś obrotowa stopy leży tu na wysokości stawów środstopno-palcowych, a więc tam, gdzie normalnie odbywa się ruch stopy podczas chodu. W wiązaniu typu Huitfelda można tył buta unieść o 45°, a najwyżej o 60°, względem narty. Przy dalszem unoszeniu pięty stopa doznaje działania hamującego ze strony wiązadeł stawów śródstopno-palcowych, co łączy się z przykrem uczuciem napięcia w tych stawach.

W wiązaniu typu Bilgeri ma się rzecz zgoła inaczej. Wiązania te spotyka się dziś jeszcze stosunkowo często w wypożyczalniach nart. Mają one tę dogodność, że nie wymagają kupna specjalnego buta narciarskiego. W wiązaniach tych stopa jest przymocowana do metalowej, sprężynującej podeszwy, której długość można regulować według wielkości buta. Metalowa ta podeszwa jest sprzodu zwinięta w formie spirali. Dzięki temu, że podeszwa metalowa sprężynuje, stopa rusza się w stawach śródstopno-palcowych podczas unoszenia i opuszczania pięty w jeździe. Właściwa jednak oś obrotowa wiązania typu Bilgeri leży przed stopą w miejscu, gdzie znajduje się spiral blaszki podeszwowej. Dzięki temu ułożeniu osi obrotowej narciarz może wygodnie klęknąć na narcie, a nawet położyć się na brzuch, odpada bowiem działanie hamujące w stawach śródstopno-palcowych.

Jeżeli narciarz z wiązaniami typu Bilgieri zostanie wyrzucony do przodu, upadek jego nie ulegnie żadnemu zahamowaniu. Tem tłumaczy się, że w typie Bilgeri częstsze są uszkodzenia kończyny górnej, szczególnie zaś częste są zwichnięcia w stawie barkowym.

Według Moritscha i Rummelhardta, którzy opierają swe dane na dużym materjale stacji wypadkowej przy I. Klinice Chirurgicznej we Wiedniu, przedstawiają się różnice odsetkowe następująco:

	Huitfeld	Bilgeri
Uszkodzenia kończyny górnej	20,5%	30,0%
„ „ dolnej	70,0%	62,0%
Zwichnięcie stawu barkowego	0,4%	5,0%

Dla ścisłości jednakże podać należy, że dane Moritscha i Rummelhardta nie zostały dotychczas potwierdzone przez inne statystyki, tak że dziś kwestja, czy typ wiązań wpływa decydująco na ryzyko wypadkowe, nie może być jeszcze ostatecznie rozstrzygnięta.

Wypadki związane z techniką jazdy narciarskiej.

Do tej grupy wypadków zaliczamy takie, które stoją w ścisłym związku z wykonywaniem ćwiczenia lub ewolucji narciarskiej.

Z punktu widzenia mechanicznego narta jest pewnego rodzaju dźwignią, która przedłuża stopę do przodu i do tyłu o mniejwięcej 1 m. Jak wspominaliśmy wyżej, stopa jest w ten sposób przymocowana do narty, że niezależnie od niej może wykonywać pewne ruchy w płaszczyźnie przedniotylnej, ruchy zaś boczne i skrętne przenoszą się siłą konieczności na nartę, umożliwiając przez to prowadzenie jej. Podobnie zachowują się ruchy narty względem stopy, przyczem — zgodnie z prawem działania dźwigni — ruchy skrętne dzioba lub piętki narty przenoszą się na stopę w sposób spotęgowany. Otóż te ruchy skrętne narty, stanowiące jedną z właściwości jazdy narciarskiej, są dla stawów skokowych i kolanowych niekorzystne. Stawy te, jako prawie czysto zawiasowe, nastawione są prawie wyłącznie na ruch w płaszczyźnie przednio-tylnej. Jeśli ruch skrętny narty jest silny, a kończyna nie potrafi wyrównać szkodliwego działania tego ruchu, musi nastąpić uszkodzenie stawów lub kości kończyny dolnej. Ponieważ działanie ruchu skrętnego narty na kończynę i odwrotnie kończyny na nartę zachodzi niezmiernie często podczas każdej jazdy narciarskiej, przeto nic dziwnego, że statystyka wykazuje największą liczbę okaleczeń kończyny dolnej, w szczególności zaś stawów skokowych i kolanowych. Knoll podaje 72,5% uszkodzeń kończyn dolnych, Moritsch i Rummelhardt 64%. Dwaj ostatni obliczali stopień zagrożenia poszczególnych odcinków ciała i stwierdzili, że na pierwszem miejscu znajduje się staw skokowy z 27% ogólnej liczby okaleczeń, poczem staw kolanowy z 20%, podudzie z 8% i t. d. Więcej niż ⅓ część okaleczeń, bo 39% stanowiły złamania.

Z punktu widzenia profilaktyki tej kategorji obrażeń ważne jest rozpatrzenie mechanizmu obronnego, jakim posługuje się organizm, by unieszkodliwić działanie skrętne narty. Ruch skrętny jest tylko wtedy szkodliwy, gdy kończyna nie potrafi wykonać obrotu w kierunku działania tego ruchu lub gdy mięśnie nie mogą wstrzymać jego działania. Staw skokowy może wykonać tylko minimalne ruchy obrotowe podczas silnego zgięcia podeszwowego stopy, co praktycznie nie ma żad-

nego znaczenia dla narciarza. Stopa może jednak wyrównać brak ruchu obrotowego stawu skokowego ruchem pronacyjnym i supinacyjnym w stawach stępu. Luźny but narciarski pozwala na swobodne wykonanie tych ruchów, a narciarz podczas jazdy korzysta prawie stale z tych ruchów, obciążając poszczególne brzegi narty stosownie do potrzeby.

Staw kolanowy może wykonać lekkie ruchy obrotowe podudzia względem uda, ale tylko w pozycji zgiętej: ruch ten jest najwydatniejszy w zgięciu o 40° — 60°. Pozycja wyprostna kolan uniemożliwia wykonanie ruchów obrotowych w stawie. Jeśli na staw kolanowy zadziała siła skręcająca podudzie nawewnątrz względem uda, przeciwstawiają się jej mięśnie skręcacze zewnątrz z silnym mięśniem dwugłowym uda na czele oraz wszystkie wiązadła kolana, a więc oba wiązadła cboczne i krzyżowe. Podczas skręcania podudzia w kolanie nazewnątrz przeciwstawiają się mu mięśnie skręcacze zewnętrzne, przyśrodkowe wiązadło oboczne oraz przednie wiązadło krzyżowe. Istnieje zatem wyraźna różnica w mechaniźmie obronnym wobec ruchu skrętnego wewnętrznego i zewnętrznego na niekorzyść ruchu skręcającego nazewnątrz. Siły obronne wobec ruchu skręcającego nazewnątrz są zatem bardzo wyraźnie słabsze. Stąd też większość obrażeń narciarskich, to uszkodzenia przyśrodkowego wiązadła obocznego kolana, przyczem zdarzają się one częściej u kobiet, niż u mężczyzn. K n o l l podaje 18,6⁰/₀ u mężczyzn na 47,8⁰/₀ u kobiet. Tłumaczy się to mniejszą siłą mięśni uda kobiet, większą wiotkością wiązadeł oraz większą koślawością kolana (w związku z szerszą miednicą).

Staw biodrowy, jako staw kulisty, ma największą swobodę wykonywania ruchów obrotowych, on też jest bodaj najważniejszym czynnikiem, wyrównywującym skręty kończyny.

Rozpatrzmy teraz, która pozycja narciarza jest najbardziej korzystna dla wyrównywania ruchów skrętnych, wywołanych działaniem narty. Pytanie to możemy rozstrzygnąć doświadczeniem na sobie. Stańmy z stopami zwartemi i kolanami wyprostowanemi i próbujmy wykonać ruchy obrotowe kończyn dolnych względem tułowia wzgl. odwrotnie. W stawach skokowych i kolanowych nie można wykonać żadnego ruchu skrętnego, stopy wykonują lekki ruch pronacyjny i supinacyjny w stawach stępu, nieco większy ruch wykonują stawy biodrowe. Rozstawmy teraz stopy do szerokości odpowiadającej szerokości miednicy, a przekonamy się, że wydajność ruchu obrotowego zwiększy się w stopach i biodrach, że szczególnie stopy mają teraz możność większej pronacji i supinacji. Jeśli dodamy do tej pozycji zgięcie ko-

lan i zgięcie bioder przez pochylenie tułowia do przodu, możemy stwierdzić wyraźne zwiększenie ruchów obrotowych biodra, ponadto zauważymy, że w samych stawach kolanowych odbywa się teraz również pewien, choć niewielki, ruch obrotowy. Jest to zatem pozycja kończyn, w której wszystkie odcinki kończyny dolnej mają możność brania udziału w niweczeniu szkodliwego działania ruchu skrętnego, nadanego przez nartę. Pozycja ta odpowiada obecnie przyjętej postawie narciarskiej wzgl. półkucznej, zwłaszcza jeśli się doda pewne rozstawienie stóp, zalecane zresztą przez niektóre szkoły narciarskie. Ma ona jeszcze tę zaletę, że obniża punkt ciężkości, co zwiększa pewność jazdy oraz daje narciarzowi pewną możność łatwego unoszenia i obniżania tułowia dla wyrównywania przygodnych wstrząsów terenowych. Sandoz proponuje nazwać ten sposób jazdy: metodą bezpieczeństwa. Przyjmowanie tego rodzaju pozycji posiadać może szczególnie doniosłe znaczenie podczas wykonywania ewolucyj narciarskich oraz podczas jazdy w niepewnym terenie, wymagającej zachowanie czujnego pogotowia.

W pozycji kucznej warunki się zmieniają: obniża się wprawdzie znacznie punkt ciężkości, lecz kolana i biodra tracą na wydajności ruchów obrotowych. Zagrożonym odcinkiem staje się podudzie, które teraz jest niejako ustalone między dwoma stawami, pozbawionemu zdolności wyrównania ruchu skrętnego, udzielonego przez nartę. Według Zuppingera pozycja kuczna sprzyja powstaniu złamań podudzia. Będzie się ona szczególnie nadawała do zjazdów strzałą, podczas których nie są przewidziane ewolucje.

Jest rzeczą doświadczenia narciarza, by przybierać taką pozycję, która w określonych okolicznościach daje największą ochronę przed upadkiem.

Przypatrzmy się teraz bliżej okolicznościom, w jakich powstają szkodliwe siły skrętne, działające na kończyny dolne narciarza. Może te okoliczności wywołać narciarz, dowolnie lub mimowolnie, może je też stworzyć narta, względnie teren.

Narta, posuwając się, rysuje w śniegu ślad mniej lub więcej głęboki. Jeśli narciarz podczas zamierzonego zwrotu nie potrafi pokonać oporu ściany śladu w głębokim śniegu lub np. oporu ściany starego śladu o zmarzłych brzegach, narta zostaje przytrzymana, nadany zaś kończynom skręt powoduje targanie wiązadeł stawów. Podobny skręt kończyny zaistnieje, gdy narta stanie nagle z jakiejkolwiek przyczyny pod kątem do kierunku jazdy. Wówczas tułów narciarza, zachowując pierwotny pęd, zostanie wyrzucony z kierunku jazdy i spowo-

duje gwałtowne skręcenie kończyny. W przypadkach takich skrętów dużą rolę obronną odgrywają mięśnie kończyny, które przeciwstawiają się odruchowo sile skrętnej. Im silniej są wyrobione mięśnie i im więcej są zmęczone, tem skuteczniej potrafią zniweczyć szkodliwą dla stawów i kości siłę. Tłumaczy to fakt, że nieszczęśliwe wypadki narciarskie przytrafiają się znacznie częściej u osób mniej fizycznie wyrobionych oraz u osób zmęczonych. Jeśli mięśniom nie udało się unieszkodliwić siły skrętnej, zadziała ona bądź na kościec, powodując złamania jego, bądź na stawy. W stawach czynnikiem, który pierwszy zareaguje na działanie siły skrętnej, są wiązadła. Potrafią one wstrzymać bardzo dużą siłę. Gdy jednak siła skrętna przekroczy ich wytrzymałość, ulegają uszkodzeniu. Uszkodzenie to może polegać na rozciągnięciu wiązadła z przerwaniem kilku włókien lub na przerwaniu całkowitem. Z badań Fesslera wynika, że wiązadła człowieka mają największą wytrzymałość na ciąg w połowie, to też przerwanie wiązadeł zazwyczaj następuje w pobliżu przyczepu, a niejednokrotnie wiązadło odrywa się od kości, zabierając ze sobą kawałek wyrwanej kości. Czasami towarzyszy uszkodzeniu wiązadła wkleszczenie torebki stawowej z równoczesnem, częściowem jej zmiażdżeniem, to znowu złuszczenie cząstek chrzęści z powierzchni stawowej kości, a w stawie kolanowym dołącza się nieraz przerwanie lub oderwanie łąkotki stawowej.

Charakterystycznem dla tych uszkodzeń jest to, że początkowo objawy są nikłe. Najczęściej narciarz może jechać jeszcze do domu. Dopiero po pewnym czasie zjawia się obrzęk i bolesność, w stawie gromadzi się wysięk lub wylew krwawy, ruchy stawu stają się ograniczone. Nikłe objawy, towarzyszące uszkodzeniu, są przyczyną zlekceważenia uszkodzenia, a to zlekceważenie staje się nieraz źródłem wielkiej szkody dla przyszłości stawu. Rozpoznanie rodzaju uszkodzenia, zwłaszcza jeśli chodzi o staw kolanowy, jest nieraz nawet dla biegłego lekarza trudne, jeśli nie można uzupełnić badania wykonaniem rentgenogramu. Spostrzeżenia kliniczne wykazują, że przeocza się często oderwanie kostne przyczepów wiązadeł, złuszczenia chrząstek stawowych, uszkodzenia łąkotek i t. d. To też bardzo często rzekomo błahe urazy stawowe pozostawiają przykre następstwa, przyczyniając się do poważnego obniżenia sprawności fizycznej osobnika. Profilaktycznie bardzo ważne jest natychmiastowe badanie uszkodzonego stawu i ścisłe określenie rodzaju uszkodzenia, zadecydowanie, czy narciarz może ćwiczyć bez ryzyka, czy musi zaniechać ćwiczeń, oraz natychmiastowe podjęcie racjonalnego leczenia. Od tego leczenia

zależy często długość przerwy w ćwiczeniach. Objaśni to przykład. Przy rozdarciach i wkleszczeniach torebki stawowej następuje krwawienie do stawu i w otoczeniu stawu. Jeśli założy się natychmiast prawidłowy opatrunek uciskowy, narciarz może po 3 — 4 dniach wrócić do ćwiczeń, jeśli się natomiast dopuści do nakrwawienia do stawu, sprawa może wlec się kilkanaście dni, a nawet tygodni, nim wylew się cofnie i zgrubiała torebka stawowa wróci do normalnego stanu.

Czy można uniknąć nieszczęśliwych wypadków, spowodowanych przez właściwości samej jazdy narciarskiej? Opanowanie prawidłowej techniki narciarskiej jest najlepszym zabezpieczeniem przed temi wypadkami. Tu instruktor ma duże pole do działania, do niego należy wypracowywanie systematyczne u swych uczniów tych wszystkich drobnych szczegółów technicznych, które decydują o prawidłowem wykonaniu danego ćwiczenia. Duże znaczenie ma sposób układania samego programu szkolenia i sposób prowadzenia zajęć dziennych. Statystyka wykazuje, że największa liczba wypadków zdarza się na początku i pod koniec kursu, to jest wtedy, gdy brak jeszcze pewnej zaprawy i wtedy, gdy zaczyna pojawiać się zmęczenie. Zaprawa odgrywa wielką rolę. Według statystyki berlińskiej B a r t s c h a, 26,3% wypadków zdarzyło się słuchaczom pełnych kursów, natomiast 73,7% słuchaczom na kursach ogólno-akademickich, a więc osobom nie posiadającym dobrej zaprawy. B a r t s c h wysuwa jako warunek przyjęcia na kurs narciarski uprawianie w ciągu roku ćwiczeń cielesnych, przyczem ćwiczenia wyrabiające opanowanie ciała są najbardziej odpowiednie.

Drugim ważnym czynnikiem, wpływającym na ryzyko wypadkowe, jest zmęczenie. Zmęczone mięśnie kończyn nie mogą należycie przeciwdziałać siłom skrętnym. Ze zmęczeniem musi się liczyć instruktor podczas ćwiczeń oraz kierownik kursu, układający program zajęć. Ważnym momentem zapobiegawczym jest odpowiednie włączanie dni wypoczynkowych oraz unikanie forsownych wycieczek jak wogóle większych wysiłków pod koniec kursu. Ze strony zaś uczestników kursu doniosłe znaczenie ma przestrzeganie faktyczne, a nie tylko pozorne, regulaminu kursu, zwłaszcza punktu, dotyczącego wypoczynku nocnego.

W uzupełnieniu powyższych wywodów przytoczę na zakończenie kilka danych statystycznych, które zebrałem wciągu ostatnich trzech lat na kursach narciarskich Studjum Wychowania Fizycznego U. P. oraz w ostatnich dwu latach na Państwowych Kursach Wakacyjnych Sportów Zimowych dla Nauczycieli. Kursy odbywały się każ-

dorazowo w Zakopanem w ostatnich dniach grudnia i w pierwszej połowie stycznia, trwały przeciętnie 10 do 12 dni. Wszystkie kursy prowadzono według jednolitego planu i systemu i w mniejwięcej jednakowych warunkach.

Na ogólną liczbę uczestników wszystkich kursów — na 459 osób (238 kobiet i 221 mężczyzn) — zdarzyło się 61 wypadków (32 wypadki u kobiet i 29 wypadków u mężczyzn), t. j. 13%. Do wypadków zaliczyłem wszystkie nagłe obrażenia cielesne, powstałe w związku z jazdą na nartach, przyczem zanotowałem tylko te osoby, które zasięgnęły porady lekarskiej. Z pośród tych 61 osób, które uległy wypadkom, 28 osób (t. j. 6% w stosunku do ogólnej liczby uczestników 459) musiało przerwać ćwiczenia na jeden do kilku dni; 4 osoby (t. j. 0,9%) musiało opuścić kurs (3 złamania kości i jednouszkodzenie łąkotki stawu kolanowego). U żadnej z nich wypadek nie pozostawił trwałych następstw, wszystkie 4 osoby uzyskały tę sprawność, jaką miały przed wypadkiem.

Jak wynika z liczbowego zestawienia wypadków (p. tabl. 1) najczęściej zachodziły uszkodzenia narządu wiązadłowego stawów (49 wypadków). Uszkodzeniom tym towarzyszył niejednokrotnie śródstawowy wylew krwawy. W kolanie chodziło zawsze tylko o uszkodzenie przyśrodkowego wiązadła obocznego. W jednym przypadku przyśrodkowa łąkotka kolana uległa uszkodzeniu. Następnie częstemi wypadkami były stłuczenia stawów w liczbie 8, potem złamania kości w liczbie 3, wreszcie jedno skaleczenie kijkiem narciarskim (wbicie grotu kijka w grzbiet stopy poprzez but).

Większa część wypadków dotyczyła kończyn dolnych — 37 na ogólną liczbę 61. Kończyny górne uległy uszkodzeniu w 22 przypadkach, tułów zaś u dwóch osób. Jeśli rozpatrzymy stopień zagrożenia poszczególnych odcinków ciała, oceniając go według sumy wszystkich rodzajów okaleczeń, które dotknęły dany odcinek, to wypada następująca kolejność: 1) stopa (24 wypadki); 2) kolano (13 wypadków); 3) palce ręki (11 wypadków); 4) staw łokciowy (5 wypadków); 5) staw garstkowy (4 wypadki); 6) kość ogonowa (2 wypadki); poczem staw barkowy i śródręcze po 1 wypadku.

Statystyka nasza wykazuje, że liczba wypadków narciarskich jest duża. Są to na szczęście w przeważającej części lekkie uszkodzenia Jeśli jednak uwzględnimy tylko te wypadki, które spowodowały zupełną niezdolność kursisty do ćwiczeń (złamania, uszkodzenie łąkotki kolana), to takich wypadków odnotowaliśmy 0,9% w stosunku do ogól-

Tablica 1. Liczbowe zestawienie wypadków narciarskich.

Rodzaj wypadku	Ogólna liczba wypadków					Kurs Narciarski Studjum Wychowania Fizycznego Uniw. Poznańskiego									Państwowy Kurs Wakacyjny Sportów Zimowych dla Nauczycieli					
						kurs 1932/33			kurs 1934			kurs 1935			kurs 1934			kurs 1935		
	ogólna liczba (kursistów: 459)	kobiety (238)	mężczyźni (221)	Studj. W. F. U. P. (150 kursistów)	Kurs Nauczyc. (309 kursistów)	kobiety (44)	mężczyźni (25)	razem (69)	kobiety (19)	mężczyźni (13)	razem 32	kobiety (24)	mężczyźni (25)	razem (49)	kobiety (61)	mężczyźni (83)	razem (144)	kobiety (90)	mężczyźni (75)	razem (165)
Uszkodzenie wiązadeł stawu skokowego i stępu	19	9	10	9	10	2	2	4	1	1	2	2	1	3	3	2	5	1	4	5
Uszkodzenie wiązadeł kolana	9	7	2	5	4	1	1	2	2	—	2	—	1	1	4	—	4	—	—	—
" " kciuka	7	4	3	—	7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	2	2	3	5
" " palców ręki . .	4	1	3	3	1	1	2	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1
" " nadgarstka . .	4	3	1	1	3	—	—	—	—	—	—	1	—	1	1	1	2	1	—	1
" " stawu łokciow. .	3	1	2	1	2	—	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	2	—	—	—
" " palucha . . .	2	2	—	2	—	1	—	1	—	—	—	1	—	1	—	—	—	—	—	—
Uszkodzenie łąkotki kolana	1	—	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1	—	—	—
Stłuczenie kolana	3	2	1	1	2	—	1	1	—	—	—	—	—	—	1	—	1	1	—	1
" kości ogonowej	2	1	1	1	1	—	—	—	—	—	—	1	—	1	—	—	—	—	1	1
" stawu barkowego	1	—	1	1	—	—	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
" stawu łokciowego	1	—	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1	—	—	—	—	—	—
" kostki przyśrodkowej stopy.	1	—	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1
Skaleczenie stopy kijkiem narciarskim.	1	—	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1	—	—	—
Złamania kości ramieniowej	1	1	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	1	—	—	—
" " śródręcza	1	—	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1
" kostki zewnętrznej stopy .	1	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	1	—	1	—	—	—	—	—	—
Razem	61	32	29	26	35	5	7	12	3	2	5	6	3	9	13	6	19	5	11	16
W odsetkach	13%	13%	13%	17%	11%	11%	28%	17%	16%	15%	16%	25%	12%	18%	21%	7%	13%	6%	15%	10%

nej liczby uczestników kursu (p. tabl. 2), podczas gdy K n o l l podaje 0,2% dla ośrodka narciarskiego w Arosa (1928 r.). Trudno wyciągnąć wnioski z porównania tych liczb, zwłaszcza, że nasza liczba odsetkowa opiera się na niewielkim materjale. Niewątpliwie, duży wpływ na statystykę naszą mają niezbyt korzystne warunki śnieżne, panujące w Zakopanem w okresie, w którym kursy ze względów technicznych (gwiazdkowe wakacje szkolne i uniwersyteckie) odbywać się

Tablica 2.

	Kurs Studj. W. F. U. P. (150 osób)	Kurs Nauczycielski (309 osób)	Razem (459 osób)
Przerwało ćwiczenia przejściowo z powodu wypadku:	11 osób = 7 %	17 osób = 6 %	28 osób = 6 %
Opuściło kurs z powodu wypadku:	1 osoba = 0,7 %	3 osoby = 1 %	4 osoby = 0,9 %

muszą. W każdym razie statystyka nasza wskazuje na konieczność szerszego zainteresowania się zagadnieniem profilaktyki wypadków narciarskich, zwłaszcza w ośrodkach, organizujących narciarskie zespoły kursowe i biorących za nie odpowiedzialność.

Piśmiennictwo

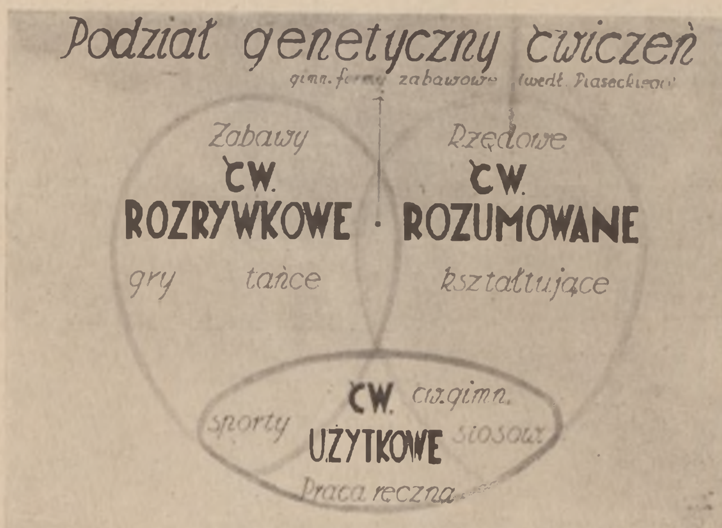
do artykułu Doc. Dr. W. Degi: Zapobieganie nieszczęśliwym wypadkom w narciarstwie.

1. Bartsch. Leibesübungen, 1933, 19 i 20.
2. Fessler. Dtsch. Zeitschr. f. Chir. 82, 1, 1906.
3. Knoll. Die Körpererziehung, VI, 1928.
4. Moritsch i Rummelhardt. Arch. f. orth. u. Unfall-Chir. 30, 1931.
5. Sandoz. La Presse Médicale, 1930, 15.
6. Zuppinger. Bruns'Beitr. 27.

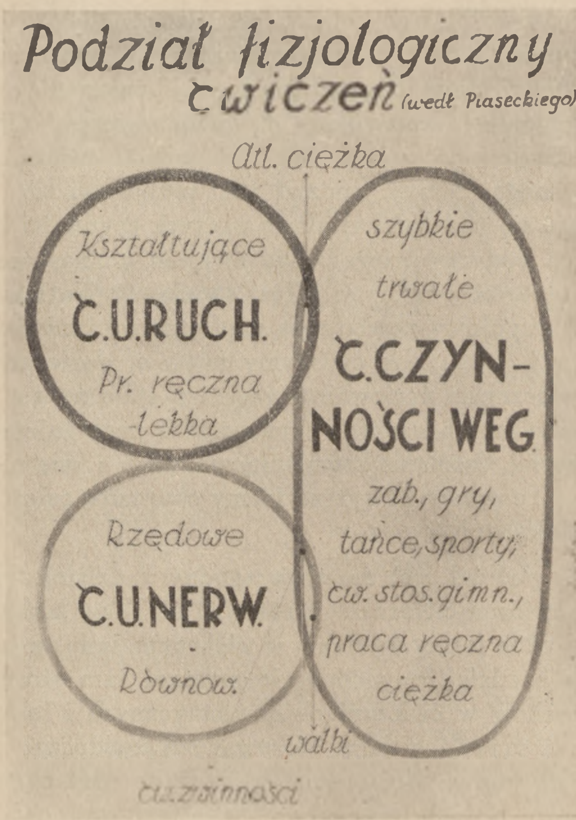
WALERJAN SIKORSKI,
Wizytator Szkół, Poznań.

Podział ćwiczeń ze stanowiska dydaktyki.

O fizjologicznym podziale ćwiczeń pisałem już poprzednio w „Wychowaniu Fizycznem" (rocznik XIII. Nr. 5). Zwróciłem wówczas uwagę na konieczność podziału z jednego stanowiska, a jako najlepszy z podziałów podkreśliłem podział fizjologiczny profesora Piaseckiego. Prócz powyższego podziału omawia prof. Piasecki w cz. II. „Teorji W. F." podział genetyczny. Jeden i drugi obejmuje całość ćwiczeń i prac ręcznych a mianowicie: pierwszy ze stanowiska wpływu ćwiczeń i pracy ręcznej na ustrój ludzki, drugi zaś ze stanowiska psychicznego lub też w szerszem pojęciu ze stanowiska społecznego. Oba te podziały przedstawiają się następująco:



Jak z powyższych podziałów wynika, nie możemy poprowadzić pomiędzy poszczególnemi rodzajami ćwiczeń jakiejś wyraźnej linji granicznej, gdyż ćwiczenia te zazębiają sę ze sobą, a nawet wzajemnie się przenikają. Tak n. p. ćwiczenia zwinności (przewroty i przerzuty) i walki należą według podziału fizjologicznego częściowo do ćwiczeń układu nerwowego, częściowo zaś do ćwiczeń wegetatywnych. Zachodzi pytanie, w jakich okolicznościach należą one bardziej do jednych, a w jakich bardziej do drugich. Na podstawie dotychczasowych wiadomości psycho-fizjologicznych wiemy, że podczas przyswajania sobie każdego, chociażby najprostszego ruchu jest czynny układ nerwowy i, że ruchy „nabyte na własność" są ruchami zmechanizowanemi, półautomatycznemi. Podobnie przedstawia się sprawa podczas wyuczania się i przyswajania ruchów składających się na przewroty i przerzuty, które wobec tego w pierwszej swej fazie będą należały bardziej do ćwiczeń układu nerwowego, w drugiej zaś do ćwiczeń czynności wege-



tatywnych. Tem mniej zdaje się być zrozumiałe zaliczenie w programach ćwiczeń cielesnych powyższych ćwiczeń do ćwiczeń w koordynacji nerwowej. Wszak w podziale ze stanowiska dydaktycznego nie bierze się pod uwagę momentów wyuczania, które możnaby wyjaśnić w wskazówkach metodycznych, lecz opanowane ćwiczenia. W przeciwnym bowiem wypadku należałoby do ćwiczeń w koordynacji nerwowej zaliczyć prawie wszystkie ćwiczenia w okresie ich wyuczania.

Odmiennie się przedstawia sprawa z walką wręcz. Ma ona również swój okres przyswajania i przyswojenia lecz różnica polega na tem, że jakkolwiek ruchy składające się na natarcie i obronę są zmechanizowane, wchodzi tu w grę reakcja wyborcza uzależniona od ruchów przeciwnika, zwłaszcza gdy przeciwnik jest mało znany lub wogóle nieznany.

W każdym razie powyższe dwa podziały ćwiczeń, t. j. fizjologiczny i genetyczny przedstawiają ze względów orjentacyjnych bardzo poważną wartość.

Bezpośrednio jednak po zorjentowaniu się w wartości ćwiczeń, ze względu ich wpływów na organizm ludzki i znaczenie społeczne konieczna jest orjentacja ze względu na dobór ćwiczeń. Obok dwu powyższych podziałów potrzebny więc jest podział ćwiczeń ze stanowiska dydaktycznego. Chcąc podział taki przeprowadzić, koniecznem jest zastanowić się nad całokształtem naszych czynności łącznie z doborem ćwiczeń podczas prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych zabaw i gier, gier polowych i różnych gałęzi sportów. We wszystkich tych czynnościach grupujemy powierzoną nam dziatwę i młodzież, wyuczamy ją ruchów i dzięki nim ćwiczymy mięśnie, dobieramy ćwiczenia o pewnej użyteczności życiowej, a zarazem staramy się ją zainteresować. W powyższych naszych czynnościach posługujemy się formami porządkowemi, formami kształtującemi ruch i mięśnie i formami zabawowemi. Te cztery powyższe formy obejmują całość dydaktyczną ćwiczeń cielesnych.

Powyższy podział jest zupełnie zgodny z dzisiejszym sposobem prowadzenia ćwiczeń cielesnych z różnych działów, jakkolwiek zależnie od działu jedne formy wystąpią w większym, inne zaś w mniejszym zakresie. Najbardziej równomiernie wystąpi tam stosunek powyższych form ruchów w ćwiczeniach gimnastycznych i lekkiej atletyce, największa zaś przewaga form stosowanych uwidoczni się w takich sportach jak pływanie, wioślarka, lub jazda na nartach, podczas gdy formy zabawowe będą przeważały w zabawach i grach.

Powyższy podział ma tę zaletę, że obejmuje — podobnie jak dwa poprzednie podziały — wszystkie działy ćwiczeń cielesnych oraz ułatwia zestawienie i dobór ćwiczeń ze stanowiska dydaktycznego.

W poszczególnych działach przedstawiałyby się podziały i poddziały następująco:

I. Gimnastyka.

- 1) formy porządkowe
  - a) zbiórki
  - b) formowanie kolumny ćwiczebnej
  - c) ustawianie przyrządów i t. p.
- 2) formy kształtujące
  - a) ruch
    - 1) kierunek
    - 2) koordynacja
    - 3) rytm
  - b) mięśnie
    - 1) właściwa długość
    - 2) grubość (siła)
- 3) formy stosowane:
  - a) równoważne,
  - b) zwisy,
  - c) biegi,
  - d) skoki,
  - e) walka wręcz,
  - f) reakcje wzrokowe.
- 4) formy zabawowe:
  - a) zabawowe formy ćwiczeń kształt.
  - b) zabawy i gry
  - c) pląsy i tańce

II. Lekka atletyka:

- 1) formy porządkowe
  - a) zbiórki, formowanie kolumny ćwiczebnej
  - b) rozdawanie i sprzątanie przyborów i t. p.

- 2) formy kształtujące
  - a) ruch
    - 1) ćwiczenia przygotowawcze do biegów
    - 2) ćwiczenia przygotowawcze do rzutów
    - 3) ćwiczenia przygotowawcze do skoków
  - b) mięśnie
    - 1) pod względem właściwej długości
    - 2) pod względem właściwej grubości (siła)
- 3) formy stosowane:
  - a) biegi,
  - b) rzuty,
  - c) skoki.
- 4) formy zabawowe:
  - zabawy przygotowawcze do
  - a) biegów
  - b) rzutów
  - c) skoków

III. Sporty.

- 1) formy porządkowe
  - a) zbiórki i ustawienia potrzebne w danej gałęzi sportu.
  - b) rozdawanie, sprzątanie i porządkowanie przyborów sportowych (narciarskich, wioślarskich) i t. p.
- 2) formy kształtujące
  - ruch i mięśnie stosownie do danej gałęzi sportu.
- 3) formy stosowane
  - (pływanie, wioślarka, łyżwiarstwo, narciarstwo i t. p.

4) formy zabawowe
- a) oswojenie z wodą (pływanie, wioślarka)
- b) ugruntuwujące sprawność w danym kierunku (zabawy na łyżwach, podczas zjazdów na nartach, korowody kajakowe, rowerowe i t. p.)

IV. Zabawy i gry.

1) formy porządkowe
- a) rozdawanie, sprzątanie i porządkowanie przyborów
- b) ustawienie do zabaw i gier (np. do palanta, koszykówki i t. p.) i zmiany w ustawieniach.

2) formy kształtujące ruch.
- a) w rzutach i chwytach,
- b) w podbijaniu,
- c) w celnych rzutach i t. p.

3) formy stosowane
- a) bieg,
- b) rzuty i chwyty,
- c) celne rzuty,
- d) skoki (np. koszenie trawy).

4) formy zabawowe:
- b) gry:
  - 1) ze śpiewem,
  - 2) bieżne,
  - 3) rzutne,
  - 4) skoczne,
- a) zabawy
  - 1) bieżne,
  - 2) rzutne,
  - 3) skoczne,
  - 4) z podbijaniem.

Proponowany wyżej podział różni się znacznie od podziału przyjętego w obecnym programie ćwiczeń cielesnych, przeciwko któremu w swoim czasie zasadniczo nie oponowałem z tej prostej przyczyny, że podziału tego należycie nie przemyślałem. Obecnie zabieram głos w powyższej sprawie z tego względu, że wobec tymczasowości programów nauki sprawa podziału ćwiczeń jest w dalszym ciągu aktualna i wymaga wyjaśnienia, rozważenia i oświetlenia.

Nie wątpię, że w powyższej sprawie odezwą się na łamach „Wychowania Fizycznego" miarodajne głosy.

Oceny książek.

Marjan Krawczyk. *Ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej.*

Nasza Księgarnia. Warszawa.

Książka M. Krawczyka znakomicie wzbogaca literaturę podręcznikową nauczyciela szkoły powszechnej. Dobrze się stało, że niemal równocześnie ukazały się podręczniki W. Sikorskiego i M. Krawczyka, bowiem nikt bardziej jak on nie był powołany do wydania w oparciu o nowe programy ćwiczeń cielesnych. M. Krawczyk, który brał żywy udział w pracach komisji programowej Min. W. R. i O. P., a równocześnie stoi z racji swego stanowiska instruktora w. f. przy Kuratorjum Okr . Szk. Warszawskiego blisko zagadnień wychowania fizycznego w szkolnictwie powszechnem miał możność wniknąć głęboko w istotę programów wychowania fizycznego w szkole powszechnej i dostować do nich treść książki. Szukać usterek w książce M. Krawczyka byłoby tem samem, co doszukiwać się usterek w całości programów szkolnych ćwiczeń cielesnych, tak bowiem są ściśle związane tendencje podręcznika M. Krawczyka i układ programów Min. W. R. i O. P.

Książka M. Krawczyka stanowi podręcznik dostarczający nauczycielowi materjału ćwiczebnego, a równocześnie podaje uzasadnienia teoretyczne, na których opiera się kierunek programów szkolnych z dziedziny wychowania fizycznego w szkolnictwie powszechnem.

Książka M. Krawczyka posiada b. dużą wartość dla nauczyciela szkoły powszechnej i znaleźć się winna w księgozbiorach szkolnych nauczycielstwa zainteresowanego pracami fizyczno-wychowawczemi. *Z.*

Walerjan Sikorski. *Wychowanie fizyczne w szkole powszechnej.*

Autor posiadający ustalony autorytet nietylko w dziedzinie gimnastyki, ale i całokształtu wychowania fizycznego, wydając niniejszą pracę dotrzymał obietnicy wydania III części swego dzieła p. t. Gimnastyka. Obecna książka W. Sikorskiego uwzględnia postulaty „programów ćwiczeń cielesnych" wydanych przez Min. W. R. i O. P., a zarazem posiada charakter podręcznej książki nauczyciela szkoły powszechnej. Te dwie cechy nadają podręcznikowi, który niedawno ukazał się na półkach księgarskich wyjątkową wartość, zwłaszcza jeśli się weźmie pod uwagę fachowe przygotowanie nauczycielstwa szkół powszechnych do zadań, jakie przed nim wyrastają w związku ze stanowiskiem wychowania fizycznego w całokształcie pracy szkolnej. Podręcznik W. Sikorskiego obejmujący przeszło 160 stron druku zawiera wstęp poświęcony właściwościom wieku rozwojowego, przykłady osnów lekcyj-

nych dla klas 1 — 7, wzory lekcyj z zabaw dla klas 3 — 7, nauczanie sportów (pływanie, jazda na nartach i łyżwach, saneczkowanie), wskazówki dotyczące prowadzenia wycieczek i gier polowych i wreszcie wskazówki do prowadzenia lekcyj gimnastyki z podaniem materjału ćwiczebnego.

Wyjątkowy nacisk odpowiednio do wymagań „programów ćwiczeń cielesnych" kładzie autor na zabawowe formy lekcyj ćwiczeń cielesnych. W podręczniku swym autor podaje gry i zabawy nieobjęte poprzednio przez się wydanym podręcznikiem p. t. „Wychowanie fizyczne w szkole powszechnej", na który powołuje się w swoich osnowach lekcyjnych.

Każdy nauczyciel szkoły powszechnej, pragnąc posiadać wyczerpujący poradnik z dziedziny wychowania fizycznego musi zaopatrzyć siz w obydwa omówione podr. W. Sikorskiego.

Witając pojawienie się „Wychowania fizycznego w szkole powszechnej" autora tej miary miary, co W. Sikorski należy życzyć wydawnictwu, by znalazło się na stole każdego nauczyciela szkoły powszechnej.

Z.

Fr. Krawczykowski. *Przez ćwiczenia cielesne do zdrowia ciała i duszy.* Nasza Księgarnia. Warszawa, 1935, str. 92.

Podręcznik Fr. Krawczykowskiego sądząc z jego układu i położenia przez autora nacisku na wszechstronność wpływu ćwiczeń cielesnych nietylko szematyczne życie człowieka, ale i kształtowanie charakteru i jego sylwetki moralnej ma służyć dwu celom: 1) uzasadnienia potrzeby i propagandy wychowania fizycznego, 2) dostarczenia tym, którzy pragną bez fachowego kierownictwa uprawiać gimnastykę materjału ćwiczebnego i porady. Jeśli chodzi o cel pierwszy, Fr. Krawczykowski jest wiernym oddawcą popularnych bardzo twierdzeń, czasem posiadających bardziej charakter haseł propagandowych, niż twierdzeń znajdujących uzasadnienie w ścisłej wiedzy o człowieku. Taki sposób uzasadnień posiada tę wadę, że w poszukiwaniu osiągnięć abstrakcyjnego ideału zatraca to, co z życiowego punktu widzenia byłoby najaktualniejszem. W całym układzie podręcznika przebija wyraźna tendencja autora nadania codziennym ćwiczeniom gimnastycznym roli korektywy szkodliwych wpływów pracy codziennej i warunków życia. Wyraźnie zagadnienie to porusza autor na str. 42, 43, kiedy udziela praktycznych porad dla pracowników w biurach, a jednak w układzie materjału ćwiczebnego traktuje gimnastykę wyłącznie jako czynnik wszechstronnie kształtujący o jednakowem znaczeniu, zarówno dla pracownika umysłowego jak i fizycznego, niezależnie od warunków ich życia i pracy. Doszukiwanie się w metodzie gimnastycznej dalekich i wszechobejmujących celów, każe autorowi zapomnieć o korektywnem znaczeniu tych czy innych ćwiczeń i zalecać kategorycznie dłuższą przerwę odpoczynkową między pracą fizyczną, a ćwiczeniami gimnastycznemi wogóle. Podręcznik Fr. Krawczykowskiego jest w istocie swej poradnikiem dla pragnących uprawiać samodzielnie codzienne ćwiczenia gimnastyczne, przeto wywody teorjoznawcze autora zajmujące 31 stron, w stosunku do całości podręcznika posiadającego 89 stron są niewspółmiernym wstępem do stosunkowo szczupłego materjału praktycznego.

Jeśli chodzi o materjał dla ćwiczeń codziennych ujęty w przykłady o różnych stopniach nasilenia, to oparty jest na wzorach toku lekcyjnego systemu szwedzkiego gimnastyki ogólnie u nas przyjętego. Dzięki temu ujęciu poradnik Fr. Kr. posiadając poniekąd charakter broszury „tyle, a tyle czasu co-

dzień dla zdrowia", ma jednak tę nad innemi tego rodzaju publikacjami wyższość, że opiera się na metodzie naukowo uzasadnionej i w razie ścisłego zastosowania się ćwiczącego do podanych przez autora wskazówek nie kryje w sobie niebezpieczeństw wynikających z uprawiania ćwiczeń bez kontroli i porady rzeczoznawcy lub lekarza. Książka Fr. Krawczykowskiego pomimo wskazanych usterek niezaprzeczalnie może oddać usługi w kierunku popularyzacji ćwiczeń gimnastycznych.

Z.

W. K r y g i e r. *Hokej na lodzie*. Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa 1935 r.

Piękna ta gra sportowa zyskuje zupełnie zasłużenie z każdym rokiem nietylko coraz więcej zwolenników, ale ostatnio stała się nawet jedną z najpopularniejszych rozrywek zimowych naszej młodzieży. Odczuwany do niedawna dotkliwy brak literatury fachowej, omawiającej wszechstronnie tę grę, został wyrównany dzięki inicjatywie Głównej Księgarni Wojskowej, która od szeregu lat spełnia piękną misję wydawania podręczników ze wszystkich dziedzin ćwiczeń ruchowych, wydała i tym razem nader cenną i pouczającą pracę wytrawnego znawcy tej dziedziny, byłego wielokrotnego reprezentanta Polski na zawodach krajowych i międzynarodowych, kapitana polskiej drużyny olimpijskiej (1932).

Książka zaczyna się krótkim wstępem, po którym następuje historja hokeja kanadyjskiego. Niezupełnie godzę się z autorem co do pochodzenia nazwy tej gry, choć wywody przez niego podane nie pozbawione są słuszności. Następny rozdział traktuje wyczerpująco o rozwoju hokeja w Polsce. Z wyjątkową znajomością rzeczy omawia autor sprawy dotyczące terenu gry w rozdziale p. t. „Boisko" oraz ekwipunku i przyborów w rozdziale p. t. „Oporządzenie". Najszerzej opracował autor technikę oraz taktykę gry. W ostatnim rozdziale krótko omówiono zaprawę. Do książki dołączony jest najnowszy regulamin sportowy Polskiego Związku Hokeja na Lodzie oraz Międzynarodowe Prawidła Gry.

Książka wydana jest nader estetycznie, zaopatrzona w bardzo wyraźne ilustracje, oddające dokładnie te charakterystyczne momenty gry, o których podkreślenie chodziło autorowi. Wiele zdjęć posiada również dużą wartość historyczną. Książka napisana językiem bardzo przystępnym posiada wszelkie cechy dobrego podręcznika zarówno dla gracza, sędziego jak i dla trenera.

D. Rosenberg.

A. K a l i n o w s k i. *Naturalna metoda nauki pływania*. (Z przedmową instruktora okręgowego w. f. M. Krawczyka). Warszawa 1934 r.

Wartościowa ta i wprost niezbędna przy stosowaniu obecnych programów ćwiczeń cielesnych książeczka podzielona została na bardzo przejrzyste rozdziały. Pierwszy p. t. „Uwagi metodyczne" zawiera istotnie te wszystkie reguły, jakie są niezbędne do masowego nauczania pływania w szkole, a które autor wyciągnął ze swej długoletniej praktyki. Autor jest zwolennikiem naturalnej metody i na pierwszym planie słusznie stawia oswojenie ucznia z wodą, a na drugim wyuczenie go pływania. Drugi — „Oswajanie z wodą" zawiera zasób ćwiczeń, nadający się do tego celu i dzieli się na trzy podziały, a) zabawy w wodzie płytkiej, b) zabawy w wodzie głębokiej do pasa oraz c) skoki do wody. Następny rozdział „Wyuczenie swobodnego utrzymywania się na powierzchni wody" dzieli się na: a) ćwiczenia utrzymywania się na piersiach i b) ćwiczenia utrzymywania

się nawznak i zawiera odnośny zasób ćwiczeń. Dalej idą rozdziały, omawiające: „Crawl", „Żabkę na piersiach", „Żabkę nawznak", „Skok startowy" oraz „Główne przyczyny wypadków utonięcia i sposoby przywracania do życia topielców".

Całość napisana jest rzeczowo i zwięźle, zaopatrzona została w szereg schematycznych, lecz nader estetycznych rycin, odających z wielką wyrazistością zamierzenia autora co do zaznaczenia odnośnych ruchów w wodzie. Książka zasługuje na najszersze rozpowszechnienie wśród nauczycieli prowadzących ćwiczenia cielesne w obecnej szkole.

D. Rosenberg.

Henryk Gąsiorowski. *Przewodnik po Beskidach Wschodnich.* T. I. Część 1 Bieszczady. Wydano staraniem Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego w Krakowie. Nakład — Książnica — Atlas, Lwów — Warszawa 1934 r. Str. 288. Cena zł. 5.40.

W książce tej daje mjr. Gąsiorowski, autor poprzednio wydanego a traktującego o paśmie Czarnohorskim tomu swego Przewodnika, szczegółowo opracowany, turystyczno-krajoznawczy opis innego działu Karpat Wschodnich, a jest nim rozległy świat górski między źródłami Sanu a dolinami Mizunki i Świcy, znany pod nazwą Bieszczadów.

O układzie i treści książki informuje poniższy spis rozdziałów: 1. Doliny Dniestru, Stryja i Sanu, w odcinkach, przeciętych linją kolejową Sambor-Sianki. 2. Karpaty powiatu drohobyckiego: Borysławski regjon naftowy, dolina Rybnika, dolina Bystrzycy Podbuskiej, Truskawiec: 3. Doliny Stryja i Oporu: 4. Morszyn: 5. Doliny Sukielu i Łużanki: 6. Czechosłowacki, konwencyjny pas turystyczny na południe od Ławocznego.

Z właściwą sobie dokładnością potraktował autor przedewszystkiem najpiękniejszą dolinę Bieszczadów, dolinę Oporu, zwłaszcza głośne tereny narciarskie Tuchla — Ławoczne ze Sławskiem pośrodku, dając ich, wszechstronny w całem słowa znaczeniu, opis. W rozdziale o Karpatach powiatu drohobyckiego odsłonił piękno południowej części tego powiatu, sięgającego doliną Rybnika głęboko w środek Karpat i stanowiącego najpiękniejszy, dotychczas zupełnie zapoznany zakątek województwa lwowskiego. Niemniej został uwzględniony Borysław ze swemi skarbami kopalnemi oraz perła polskich zdrojowisk Truskawiec, który, jak autor wskazał, jest nietylko doskonałem zdrojowiskiem i wartościowym ośrodkiem turystycznym. To samo odnieść należy i do Morszyna tak, że i tamtejsi kuracjusze znajdą obok opisu zdrojowiska także informacje o wcale obfitych możliwościach turystycznych z punktem wyjścia i z tego zdrojowiska.

Z uwagi, że Bieszczady dla swego położenia geograficznego rozpoczynają całość „Przewodnika po Beskidach Wschodnich w ogóle.

Tak pedantyczna dokładność w opisie gór i miejscowości, jak również uwzględnienie po ostatni moment wszelkich zmian, zaszłych w dziedzinie gospodarki letniskowej i turystycznej (m. i. np. dorobku wszystkich, tak licznych obecnie organizacyj, zajmujących się górami) cechują wybitnie i tę część „Przewodnika po Beskidach Wschodnich" mjra Gąsiorowskiego, szczegółowy ich opis został poprzedzony częścią ogólną dotyczących turystyki górskiej po Beskidach.

Tekst uzupełniony jest wykresami i mapkami schematycznemi Bieszczadów z osobnem, szczegółowem przedstawieniem terenów narciarskich Sławska i okolicy, schematem komunikacji kolejowej i kolei leśnych oraz znakowanych

farbą szlaków turystycznych, wreszcie graficznem zestawieniem wszelkich map czy dawnych wojskowych austr. czy świeżo wydanych przez Wojsk. Instytut Geogr. w Warszawie map polskich wzgl. i czechosłowackich, czy wreszcie wydanych przez P. T-wo Tatrzańskie a dotyczących terenu Beskidów Wschodnich.

Prof. St. Szuman i Doc. St. Skowron. *Organizm a życie psychiczne.* Nakładem „Naszej Księgarni", Spółki Akc. Związku Nauczycielstwa Polskiego, Warszawa 1934.

Oto nareszcie książka, której omawianie sprawia recenzentowi prawdziwą przyjemność. Nie dlatego, żeby zgadzał się z autorami w każdym szczególe, choć tylko nieliczne i mało ważne kwestje nastręczają sposobność do polemiki, ale przedewszystkiem dlatego, że książka stawia sobie nowe a ogromne ważne zadania i wywiązuje się z nich doskonale.

Jak piszą autorzy, „książka nasza w zasadzie jest zebraniem i systematycznem przedstawieniem zespołu faktów, badanych i opisywanych oddzielnie bądźto przez biologów, bądź przez psychologów, ale nie ujętych, o ile nam wiadomo, nigdzie w systematyczny wykład. Książka nasza nie jest podręcznikiem w ścisłem znaczeniu tego słowa, lecz zasadniczem wprowadzeniem w zakres biopsychologji. Nie może i nie ma ona zastąpić podręczników psychologji i biologji, lecz jest ich uzupełnieniem".

O tem przeznaczeniu książki należy pamiętać, oceniając ją krytycznie; i właśnie tak postawione sobie zadanie rozwiązuje bardzo dobrze. Nie jest wprawdzie gotowym podręcznikiem ani sumą dwóch podręczników, ale zawiera mnóstwo cennego materjału na podręcznik. Materjał ten a zwłaszcza sposób ujęcia jest szczególnie ważny dla studentów i już pracujących zawodowo nauczycieli wychowania fizycznego. Pisząc o tem, co ich książka powinna dać psychologom, biologom i lekarzom, nie zapominają autorzy o pedagogach, którym chcieliby „dać w naszej książce orjentację przyrodniczą w kwestjach wychowawczych, bo zwykle przeważa u nich humanistyczne nastawienie do przedmiotu wychowania".

Wychowawcom fizycznym taka orjentacja przyrodnicza jest szczególnie potrzebna, otrzymują ją też podczas swych studjów, ale zazwyczaj w ramach odrębnych przedmiotów bez należytego powiązania z całokształtem spraw wychowawczych. A właśnie największą zasługą autorów i tem, w czem osiągnęli największy sukces, jest znakomite powiązanie, uchwycenie tych miejsc, gdzie zagadnienia biologiczne przełamują się w swoiście psychologiczne. Dlatego każdy student i nauczyciel wychowania fizycznego powinien gruntownie przestudjować tę książkę, a znajdzie nietylko mnóstwo cennych informacyj, ale — co jeszcze ważniejsze — przejrzysty system ram pojęciowych, w jakie ten bogaty materjał faktycznie został ujęty.

Książka składa się z 10 rozdziałów różnej długości, które kolejno omawiają pojęcie organizmu, budowę i funkcje centralnego systemu nerwowego, gruczoły wydzielenia wewnętrznego a popędowe i uczuciowe życie człowieka, dziedziczenie właściwości cielesnych i psychicznych, instynkty u człowieka, biologiczne formy uczenia się, ewolucję organizmu w rodzie człowieka, osobowość i charakter w świetle biologji, psychiczne przystosowanie się do środowiska, a wreszcie człowieka jako istotę ponadbiologiczną.

Zakres, wybór i układ materjału nagół nie pozostawia nic do życzenia. Wykład przeważnie łatwy, interesujący, ożywiony mnóstwem przykładów, niekiedy tylko przeciążony nadmia-

rem obcych terminów i dłużyzną zdań. Korekta bardzo dobra w polskim tekście, szwankuje w pisowni obcych nazwisk i tytułów. Te drobne usterki znikną łatwo w następnych wydaniach książki, oby jaknajrychlej. Niechże jednak zasłużone powodzenie książki nie pozwoli prof. Szumanowi zapomnieć o potrzebie napisania specjalnego podręcznika dla studentów i nauczycieli wychowania fizycznego, do czego autor ten jest szczególnie powołany.

B. Zawadzki.

Dr. H. Jabłczyńska - Jędrzejewska ze współudziałem Dr. Czarnockiej - Karpińskiej, A. Heinricha, Dr. S. Leszczyckiego, St. Żytkowiczowej. *Narciarstwo.* Warszawa, 1935 r., str. 306, nakład G.K.W.

Książka została wydana jako tomik 3-ci cyklu „Wychowanie Fizyczne Kobiet" przez P.U.W.F. i P.W. Przeznaczono ją dla zespołów kobiecych w organizacjach w.f. i p.w., jednak równie dobrze nadaje się ona z małemi tylko wyjątkami dla mężczyzn. Dzięki podziałowi pracy między kilku fachowców, działy poszczególne zostały solidnie i rzeczowo opracowane. Całość przy obszernem wyczerpaniu materjału cechuje przejrzystość układu i zwięzłość treści. W rozdz. I. „Zarys historji narciarstwa" przedstawiona jest w skróceniu geneza narciarstwa z dokładniejszem ujęciem Polski oraz narciarstwa kobiecego w tejże. Rozdziały II — „Ubranie narciarskie", III — „Narty, więżby, kijki, buty", IV — „Sprzęt turystyczny" — zawierają zupełnie wystarczający opis wyposażenia narciarskiego, tak dla orjentacji laików, chcących uprawiać ten królewski sport, jak i dla narciarzy już zaawansowanych. Rozdziały V — „Technika jazdy", VI — „Szkolenie" — mają dość przejrzystą formę opisową, wykazują jednak pewne braki w ujęciu tematu, chociaż poruszono w nich zagadnienia, których brak w dotychczasowej literaturze narciarskiej silnie dawał się odczuwać. Rysunki mające ilustrować część opisową — niezupełnie spełniają to zadanie. Rozdział VII „Zawody i odznaki" — podaje rodzaje zawodów narciarskich, regulamin odznak „za sprawność i górskiej P.Z.N." oraz ogólne cechy zaprawy do zawodów. W rozdziałach VIII „Turystyka narciarska", IX — „O śniegu i smarowaniu nart", X — „Fotografja w zimie" XI — „Odżywianie" — znajdujemy opis terenów narciarskich w Polsce z uwzględnieniem skali trudności, zaśnieżenie ziem polskich, wskazówki do opracowania wycieczek i zachowania się na nich oraz cały szereg wiadomości, z któremi każdy początkujący turysta powinien się zaznajomić, by w praktyce uniknąć błędu rozczarowań i przykrości. Rozdział XII — „Opieka lekarska w narciarstwie" — wskazuje z punktu widzenia zdrowotnego na konieczność krytycznego podchodzenia do narciarstwa, czy to turystycznego, czy też zawodniczego. Pozatem rozdział ten zawiera wskazówki z zakresu higjeny i ratownictwa.

W końcu rozdział XIII — „Różne krótkie informacje" i XIV — „Literatura narciarska i mapy" — zaznajamiają nas z organizacją P.Z.N. i T.K.N. Ostatni rozdział podaje wykaz wydanych przewodników turystycznych, map i literatury narciarskiej. Pomimo drobnych wytkniętych usterek opisanemu podręcznikowi życzyć należy jaknajszerszego rozpowszechnienia.

Z. J.

Stadjon Młodych. Dwutygodnik Nr. 1.

Numer tego nowego wydawnictwa, któremu życzyć należy rozwoju i powodzenia rozpoczyna wstęp „Od redakcji". Jest to krótki program i tre-

ściwa ideologja pisma. Pismo pragnie służyć sprawie usportowienia młodzieży szkolnej, rozumiejąc bardzo słusznie sport nie jako pogoń za rekordami, lecz jako dążenie do „podniesienia sprawności fizycznej młodzieży do najwyższych poziomów". Pracę swą rozumie redakcja nie jako tworzenie „narybku" dla klubów sportowych, o czem chętnie mówi się w pismach codziennych lecz jako dążenie do umożliwienia młodzieży szkolnej do wyżycia się sportowego samodzielnie.

Bardzo dobrze ujęty artykuł „I" o zaprawie sportowej, Juljusza Kluka: „Sport narciarski", Stefana Kostrzewskiego: „Z moich wspomnień", Romana Sadowskiego: „Dokąd idziemy" — składają się na całość numeru.

Z.

H e l e n a i J e r z y M. R y t a r d o w i e. *Wilczur z Prohyby.* 17 ilustr. i mapka W. Czarneckiego. Str. 224. Cena brosz. 4.50, kart. 5.50.

Helena i Jerzy M. Rytardowie znakomici znawcy gór, czego dowód dali w poprzedniej powieści dla młodzieży „Kolebka na Hliniku", tym razem przenieśli akcję w strony mniej znane, a równocześnie może najpiękniejsze w Polsce — Huculszczyznę. Żywa i barwna fabuła pokazuje nam zespół narciarski z Zakopanego, biorący udział w biegu Szlakiem marszu II Brygady Legjonów. Po zawodach dzielni zakopiańczycy, wśród których znajduje się bohater „Koleby" Stanisław Walczak, pozostają wśród Huculów, uczestnicząc w ich życiu. Poznajemy przy tej okazji zacnych, a tak jeszcze dla nas egzotycznych Huculów, ich byt, obyczajowość, wierzenia, troski i radości, zachwycamy się pięknem krajobrazu zimowego podgórza.

Nadzwyczaj żywa akcja: zawody narciarskie emocjonująco i fachowo opisane, polowanie na wilki, pogoń za kłusownikiem przez dzikie bory, pokrywające zbocza Czarnohory, liczne przygody groźne i komiczne — wszystko to barwnym rozhukanym korowodem przesuwa się przed oczyma czytelnika, przykuwając do ostatniej strony jego uwagę.

Książka ta ma jeszcze jedną zaletę, łączy przyjemne z pożytecznem, oprócz bowiem interesującej fabuły, pogłębia bez cienia dydaktyzmu czy tendencji wiedzę o Polsce współczesnej, popularyzuje kulturę regjonalną tak ciekawego zakątka jakim jest Huculszczyzna.

Równocześnie trzeba zwrócić uwagę, że jest to pierwsza narciarska książka dla młodzieży. Zawody narciarskie, zajmujące wiele miejsca, opisane są z takiem znawstwem na jakie się zdobyć może człowiek obeznany ze wszystkiemi tajnikami tego sportu. Zdaje nam się, że czytamy jakieś niespotykanie doskonałe sprawozdanie sportowe, które z fachowością łączy świetne zalety pisarskie, piękny, bogaty język i styl, wykraczając poza zwykłe schematy.

Okładka barwna i rysunki W. Czarneckiego dostosowane doskonale do tempa akcji.

Helsingin Yliopiston Voimistelulaitos. Gymnastik inrättningen vid Helsingfors Universitetet, 1834 — 1934. Helsinki 1934. Str. 173, f. 8-ki, ilustr.

Ku uczczeniu setnej rocznicy istnienia Instytutu Wychowania Fizycznego przy uniwersytecie w Helsinkach wydano tam pokaźną broszurę, zawierającą m. in. siedem artykułów z dziedziny dziejów wychowania fizycznego wFinlandji, z zakresu fizjologji oraz higjeny. Są to następujące prace:

1) K l. U. S u o m e l a. Historja Instytutu Gimnastycznego przy Uniwersytecie w Helsinkach, str. 1—114.

Już od jesieni roku 1832 prowadzi

lekcje gimnastyki dla studentów Uniwersytetu w Helsinkach Włoch Otta, uczący według systemu Linga, a w roku 1834 ukończono budowę pierwszej części gmachu Instytutu W. F. Po śmierci Otty pracują tam D. A. Hirn i Fl. W. Bergholm.

Za czasów pracy „ojca gimnastyki finlandzkiej" V. Heikela pod koniec ubiegłego stulecia Instytut przebudowano i rozszerzono. W roku 1882 odbył się pierwszy roczny kurs dla wychowawców fizycznych; w roku 1894 zamieniono go na dwuletni, a równocześnie udostępniono go dla kobiet. Warunkiem przyjęcie na kurs, było odbycie rocznego kursu fizyki i chemji. W roku 1908 utworzono kurs trzyletni, na którym uczono prócz gimnastyki wychowawczej i sportów także gimnastyki leczniczej. W roku 1925 rozpoczął pracę Komitet Rządowy, który opracował regulamin dla przebiegu wykształcenia wychowawców fizycznych. Na podstawie pracy tego komitetu wyszło w roku 1929 rozporządzenie, dzielące Instytut na dwa oddziały: jeden— to trzyletni kurs gimnastyki i sportów, drugi—dwuletni kurs gimnastyki leczniczej. Od roku 1932 nauczyciel wychowania fizycznego, chcący uczyć w szkołach państwowych, zobowiązany jest odbyć jeszcze roczną praktykę nauczania gimnastyki w liceum normalnem, tak, że czas nauki obecnie trwa cztery lata.

2) D. R a n c k e n. Lektor Ludwik Bergholm jako przodownik ręcznej mechanoterapji we Finlandji, str. 115 — 123.

Autor podkreśla zasługi Bergholma, które ten położył na polu gimnastyki leczniczej finlandzkiej.

3(K. R i k a l a. Wpływ ćwiczeń cielesnych lekcji gimnastyki finlandzkiej na czynność serca u mężczyzn, str. 124 — 134.

Badano wpływ programowej lekcji gimnastyki na czynność serca chłopców szkolnych i studentów Instytutu W.F. Chłopcy szkolni nie byli wyćwiczeni do wykonania danej lekcji, studenci natomiast, którzy wszyscy mieli doskonałą sprawność, znali program lekcji, który był specjalnie trudny.

Wpierw ustalono wpływ na działalność serca (liczba uderzeń tętna) poszczególnych ćwiczeń danego programu z osobna, potem zestawiono wyniki i otrzymano krzywą obciążenia pracy serca podczas całej lekcji.

Wyniki badań były następujące: ćwiczenia oddechowe zwiększają liczbę uderzeń tętna bardzo nieznacznie, nieraz nawet obniżają ją. Wszystkie inne ćwiczenia powodują przyśpieszenie tętna. Skoki zwiększają działalność serca najwydatniej, potem kolejno czynią to następujące ćwiczenia: bieg, ćwiczenie równoważne, skoki, skoki przyrządowe, ćwiczenia rozluźniające, ćwiczenia tułowia, ćwiczenia przyrządowe kończyn górnych, ćwiczenia postawy. Ćwiczenia końcowe znów bardzo nieznacznie tylko przyśpieszaja tętno.

Jeżeli ćwiczenia programu lekcyjnego wykonuje się jedne po drugich, stwierdzić można, że liczba uderzeń serca wzrasta powoli, ale stale na początku lekcji z małemi remisjami podczas ćwiczeń równoważnych i zręczności. Podczas biegu przyśpieszenie tętna osiąga maksimum, liczba uderzeń tętna zwiększa się półtora do dwóch razy w stosunku do wartości spoczynkowej. Od tego czasu tętno zwalnia się wpierw powoli, potem coraz szybciej, aż do końca lekcji.

Jeżeli po ćwiczeniach, powodujących znaczne przyśpieszenie akcji serca włącza się kilka ćwiczeń mniej męczących, krzywa tętna ulega zmianie. I tak np. udało się obniżyć liczbę uderzeń tętna po skokach, obniżyć do

wartości prawie spoczynkowych, skoro po nich nastąpiły ćwiczenia równoważne, zręczności lub mniej męcząca gra. Włączanie w program lekcji ćwiczeń mniej intensywnych między skoki a biegi może mieć korzystny wpływ na działalność serca.

4(W. L o j a n d e r. Badania warunków mieszkaniowych uczniów szkół średnich i powszechnych, str. 135 — 145.

Zapomocą ankiety badano warunki mieszkaniowe 473 uczniów szkół średnich i 441 uczniów szkół powszechnych. Warunki mieszkaniowe uczniów szkół powszechnych były bardzo nędzne. Przeszło 80% ich mieszkało w mieszkaniach jedno- i dwupokojowych, podczas gdy w szkołach średnich tylko 21,8% uczniów mieszkało w takich mieszkaniach. Mieszkania uczniów szkół powszechnych są zasadniczo mniejsze aniżeli uczniów szkół średnich, tak że znacznie mniej metrów kwadratowych powierzchni podłogi i metrów sześciennych przestrzeni przypada na jedną osobę. I tak np. w mieszkaniach składających się tylko z kuchni przypadło na uczniów szkół średnich 4,47 metrów kwadratowych i 12,29 metrów sześciennych, podczas gdy w takich samych warunkach na ucznia szkoły powszechnej przypadło 4,25 metrów kwadratowych i 10,96 metrów kubicznych. Odnośne cyfry dla mieszkań składających się z jednego pokoju i kuchni wynoszą 9,17 m. kwadratowych i 26,18 metrów sześciennych, dla uczniów szkół średnich a 6,73 metry kwadratowe oraz 18,83 metrów kubicznych dla uczniów szkół powszechnych.

Mieszkańcy małych mieszkań byli przeważnie robotnikami; małe zarobki są przyczyną złych warunków mieszkaniowych. Wynika to także z tego, że w licznych przypadkach właśnie w małych mieszkaniach ojciec rodziny zmarł przedwcześnie. Co się tyczy szerzenia się gruźlicy, to zdaje się, że wśród mieszkańców małych ubogich mieszkań jest więcej przypadków gruźlicy aniżeli wśród mieszkańców mieszkań dużych.

5) S a i m a T a w a s t - R a n c k e n. Czy należy się obawiać hyperwentylacji podczas ćwiczeń oddechowych w gimnastyce? Str. 146—152.

Głębokie oddychanie podczas badania fiskalnego płuc nieraz powoduje wystąpienie ataków tężyczkowych. Autorka omawia na początku swej pracy reakcję krwi oraz znaczenie ciał buforowych. Podczas maksymalnie nasilonego oddychania wartość wentylacji płuc u osób doświadczalnych wzrosła prawie do 70 litrów na minutę, t. j. wynosi mniejwięcej 8 razy tyle jak w spoczynku. Najwydatniejsze ćwiczenia cielesne natomiast zwiększają wentylację tylko do 20 litrów na minutę. Autorka zbadała wpływ na wentylację płuc około 60 różnych ćwiczeń gimnastyki wychowawczej i leczniczej. Były to zarówno ćwiczenia bierne jak i czynne, częściowo z oporem. Ruchy kończyn górnych oraz skręty tułowia zwiększyły wentylację w znaczniejszym stopniu niż tak zwane właściwe ćwiczenia oddechowe. Jeżeli ćwiczenia zarówno co do czasu wykonania jak i ich liczby są prowadzone prawidłowo, nie istnieje obawa hyperwentylacji, a tembardziej tężyczki.

6) O. V ä ä n ä n e n. Wpływ ćwiczenia na wydolność mięśni poprzecznie prążkowanych, str. 153 — 170.

Autor przedstawia wyniki badań na kilku osobach. Badania wykonano ergometrem Johanssona. Okazało się, że wydolność mięśni poprzecznie prążkowanych można zwiększyć za pomocą regularnie uprawianych ćwiczeń nawet już w krótkim czasie (26 dni). Osoba wyćwiczona jednak może za pomocą tego samego ćwiczenia dojść do

maksymalnej wydolności mięśni o wiele szybciej aniżeli osoba niewyćwiczona. Raz uzyskana przez intensywne ćwiczenia lepsza wydolność mięśnia utrzymuje się długi czas, skoro nie zaniedbuje się ćwiczeń cielesnych całkowicie, a w każdym razie zapomocą krótkich intensywnych ćwiczeń może być odzyskana

7) A. Collan. Wspomnienia o pierwszej nauczycielce gimnastyki kobiecej przy Instytucie W.F. w Helsinkach, str. 171 — 172.

Autorka, która jest jedną z b. uczenic kursu ćwiczeń cielesnych dla kobiet przy Instytutcie W.F. w Helsinkach, podaje osobiste wspomnienia o pierwszej tamtejszej nauczycielce gimnastyki kobiecej — Elin Kallio.

Dr. M. Deżyna.
st. as. Uniw. Pozn.

Z prasy polskiej.

Dr. Eugenjusz Piasecki, prof. Uniwersytetu Poznańskiego, *Jaworowi ludzie* — studjum z pogranicza folkloru i pedagogiki. „Lud", roczn. 1934; odbitka Lwów, 1935.

Znamy wszyscy dobrze zabawę dziecięcą w „jawora" lub „most", której zasięg obejmuje prawie całą Europę i wiele krajów poza nią. Dwoje dzieci staje osobno, jako „jaworowi ludzie", i umawiają się w tajemnicy przed resztą uczestników, które z nich ma być „aniołem", a które „czartem", poczem podawszy sobie ręce, wznoszą je tworząc bramę. Reszta uczestników podaje sobie ręce w szeregu i następuje dialog (śpiewem) z jaworowymi ludźmi, poczem dzieci przechodzą pod bramą. Jaworowi ludzie przepuszczają wszystkie prócz ostatniego, które odcinają od reszty rękoma; staje ono dowolnie po stronie jednego z jaworowych ludzi. Zabawa się powtarza i trwa tak długo, aż zostanie tylko dwoje ostatnich (które przy następnej grze są jaworowymi ludźmi). Wtedy okazuje się które dzieci należą do anioła i te radują się i tańczą, czart zaś bije i rozpędza swoją gromadkę.

Forma zabawy jest prawie wszędzie tasama, ponieważ „zrąb ruchowy" (ustawienie uczestników) zabawy bardzo mało się zmienia; co innego, jeśli chodzi o „akcesorja duchowe" (nazwy. dialogi, pieśni): tutaj zaznaczają się wyraźnie różnice i zmiany, wynikające z wędrówki z kraju do kraju, a nawet z regjonu do regjonu. Już w pracy wydanej w r. 1922, autor zwrócił uwagę na wpływ wierzeń, baśni i obrzędów każdego kraju, które w zetknięciu z obcą zabawą zabarwiają ją odrębnie i stwarzają całość zestrojoną z kulturą duchową nowego środowiska, nadając jej „charakter narodowy".

Autor rozpatruje dociekania szeregu uczonych, dotyczące powiązania między tą skromną zabawą dziecięcą a światem wierzeń i obrzędów ludzkich. Prof. Piasecki stara się znaleść wyjaśnienie dla odmianek tej gry rozproszonych w Polsce, gdzie całość wzbogacił wyłączny dla naszego kraju motyw jawora i jaworowych ludzi Materjału potrzebnego do tych dociekań dostarczyły ankiety: początkowo uruchomione przez autora, później przez jego uczniów, a wreszcie ankieta Rady Naukowej Wych. Fiz. (1933). Materjał jest bardzo liczny, bo obejmuje 311 opisów gry w „jawora", pochodzących ze wszystkich ziem Rzeczypospolitej.

Opierając się na zebranym materjale i jego analizie, autor uważa się za

uprawnionego do szukania wyjaśnienia odmianek tej zabawy dziecięcej w obrzędach wiosennych czy letnich (tak licznych wśród włościan całego szeregu narodów europejskich), gdzie jedna lub dwie młode osoby (czy manekiny) przybrane w liście i kwiaty, są prowadzone w pochodzie po całej wsi. Osoby te i manekiny noszą nazwy częstokroć związane z terminami święta, albo też z nazwą drzewa lub krzaku (co Frazer uważa za formę bliższą starym obrzędom wieśniaczym). Na zakończenie odbywa się egzekucja (ścinanie), palenie, lub topienie), rzeczywista (manekina), czy pozorna (żywej osoby), lub (jak w obrzędach Słoweńców styryjskich) następuje walka między dwoma aktorami, z której wychodzi zwycięsko przybrany zielenią, a przegrywa ubrany w słomę lub kożuch. Obrzędy te miały nietylko znaczenie religijne (jako pozostałości kultu demonów wegetacji), lecz pozatem miały one znaczenie magiczne (czary deszczowe). Przez dramatyczne przedstawienie owych przemian w przyrodzie, dążyło się do ich przyspieszenia i takiego ukształtowania, jakie sprzyja gospodarce ludzkiej. Zdaniem autora, nasza zabawa dziecięca jest jedyną pozostałością jednego z podobnych obrzędów w Polsce.

(Autoreferat).

Z prasy harcerskiej.

Nowy numer *„Harcerstwa“* (4), organu Naczelnictwa Z. H. P. Otwiera artykuł D r a B a r a p. t. *„Niema nas“*. Zaliczyćby go należało do serji artykułów z cyklu „Światopogląd — Ideologja — Prawo“ (Nr. 2) i ukazujących się systematycznie w tem piśmie artykułów, omawiających pozycję harcerstwa w życiu społecznem i państwowem Polski.

Autor stwierdza:

1) że w masie starszego społeczeństwa dorośli harcerze-obywatele stanowią zbyt nikłą i prawie niedostrzegalną ilość,

2) oprócz tego, że jest starszego harcerstwa bardzo mało, nie stanowi ono zwartej grupy społecznej, jednolitej i spoistej,

3) jako nieliczna i nie działająca zespołowo grupa nie dochodzi do głosu, a może nawet samo harcerstwo unika zabierania głosu w aktualnych sprawach społecznych,

4) wreszcie, że w życie publiczne harc. nie wniosło dotąd ani harcerskich metod współżycia, ani nie potrafiło w życiu wykazać zespołowej twórczej inicjatywy społecznej. Harcerstwa niema w życiu publicznem i nie jest ten ruch ideowy w życiu publicznem reprezentowany.

„Pracujemy dla innych... W tym stanie nie jest wykluczone, że nasi wychowankowie w najbliższej przyszłości z chwilą uaktywnienia się społecznie, mogą się nawet znaleźć po przeciwnych stronach barykady“.

Harcerstwo, wychowując przez długi okres swego istnienia dziesiątki tysięcy młodzieży, słusznie chciałoby dziś widzieć grupy ludzi, które miałyby wolę oddziaływania na życie społeczne i układ stosunków. Do tej pory takich grup niema, wychowankowie drużyn rozpływają się w starszem społeczeństwie i nikną. Jakie są tego przyczyny? 1) Dorośli harcerze chodzą luzem, 2) bezwzględna abstynencja jakiej się wymaga również od dorosłych, 3) apolityczność Harcerstwa błędnie pojmowana, 4) małe uspołecznienie h. i wogóle brak programu społecznego.

Obserwujemy z prawdziwą satysfakcją wymianę myśli dokonywującą się na łamach „Harcerstwa“. Głęboki ton tych artykułów dyktowany rzetelnem umiłowaniem Idei harcerskiej i pragnieniem realizowania jej w życiu publicznem, świadczy, iż w szeregach star-

szych harcerzy rodzi się poważny prąd, który stale przybierając na sile może niedługo wnieść w nasze życie społeczne niezaprzeczalnie cenne wartości.

W dwudziestopięciolecie ruchu stawia sobie harcerstwo nowe i poważne zadania. W realizacji ich przedewszystkiem weźmie udział korpus instruktorski związku, stąd w artykule J ó z e f a S o s n o w s k i e g o (Szefa Głównej Kwatery Harcerzy) troska o jego wartość i „O a t m o s f e r ę h a r c e s k ą", nacechowaną prawdziwem uczuciem braterstwa i duchem pojednawczości. „W tej chwili — pisze autor — wiele zaspołów pracy w Polsce poza harcerstwem, zwłaszcza na poziomach kierowniczych, posiada bardziej wychowawczą (ściślej „harcerską") atmosferę niż niejeden zespół harcerski". Jeśliby tak istotnie było, jak twierdzi autor, trzeba aby wytężono wszystkie siły celem naprawy złego. Jest to warunek, naszem zdaniem konieczny, musi on być spełniony, jeśli te wielkie plany „nowej nadchodzącej Polski", mają być realizowane przez harcerstwo. Będziemy oczekiwać dalszych artykułów i pilnie śledzić przejawy tych myśli w działalności harcerstwa, jak to czyniliśmy zawsze, zainteresowani w jego najpomyślniejszym rozwoju, z tytułu prac nad wychowaniem nowego pokolenia. Harcerstwo a wychowanie fizyczne bowiem, (następny artykuł W ł a d. C z a r n e c k i e g o) stoją bardzo blisko siebie „śmiało rzec możemy, że harcerstwo to emanacja wychowania fizycznego".

Numeru dopełniają artykuły: J ó z e f a K o r p a ł y „Z a r y s p r o g r a m u p r z y s p o s o b i e n i a s p o ł e c z n o - z a w o d o w e g o", W i t. S o s n o w s k i e g o „O p o w r ó t d o s p r a w n o ś c i", bogata kronika (zwracamy uwagę na notatkę J. K r e t a „W a ż n y e k s p e r y m e n t"), dział z życia innych organizacyi i przegląd książek.

M.

Z prasy obcej.

G i s e l a L y n g. *Enkelte bemerkninger om kvinneidretten paa grunnlag av laegenndersökelser under marsjkonkurrance.* (Poszczególne uwagi o sporcie kobiecym na podstawie badań lekarskich przy zawodach w chodzie). Nordisk kvinnogimnastik N-1934.

Jest to odbitka referatu, wygłoszonego przez autorkę w stowarzyszeniu lekarzy w Trondheim (Norwegja) 18 października 1933 r.

Autorka na wstępie wyjaśnia, że w związku z debatami, jakie ostatniemi czasy miały miejsce na temat sportu zawodniczego kobiet, a zwłaszcza w związku z ostrą krytyką, z jaką wystąpiono przeciwko zawodom marszowym, norweski związek sportowy polecił wszystkim zgrupowanym dokoła niego stowarzyszeniom sportowym skasowanie u siebie tych zawodów. Później jednakże, gdy chciano przeprowadzić dokładne badania nad wpływem zawodów w chodzie na ustrój, związek znów zezwolił na nie, lecz podczas gdy dawniej trasa wynosiła 1½ mili i obciążenie 4 kg., obecnie wynosiła tylko 1-ą milę; usunięto przytem całkowicie obciążenie. Na podstawie tego doświadczenia związek chciał ustalić, czy na przyszłość zawody w chodzie dla kobiet mają być usunięte, czyteż pozostawione.

Zawody badawcze odbyły się w

Trondheim; stanęły do nich 22-wie zawodniczki w wieku od 18 — 32 lat, większość od 20 — 24 lat. Naogół były one dobrze wyćwiczone, z wyjątkiem niektórych — zdrowe. Dwie były nieco otyłe i posiadały słabo rozwiniętą muskulaturę ciała. Jednej odradzono startowania przez wzgląd na albuminurję, wynoszącą ½ promila. Trzy uczestniczki miały menstruację, lecz był to już trzeci lub czwarty dzień, krwawienie umiarkowane i bez bólów. Wszystkie trzy startowały.

Badania obejmowały: ciężar, wzrost, temperaturę, puls, oddech, ciśnienie krwi, serce, płuca i mocz przed startem oraz po ukończeniu marszu.

Ciężar: ubytek ciężaru w czasie chodu był stosunkowo umiarkowany i wynosił przeciętnie 0,6 kg — maksymalny ubytek równał się 1,7, a minimalny 0 kg. W gruncie rzeczy jednak ubytek był nieco większy, gdyż po marszu zawodniczki ważono w przepojonych potem kostjumach.

Temperatura: Temperatura rectalna przed startem dała ogromne niespodzianki. Okazało się mianowicie, że u wszystkich z wyjątkiem jednej zawodniczki, termometr wykazywał ponad 37; u więcej niż u połowy — ponad 37,5, u czterech 38 lub nieco więcej. Nawet jeśliby uważać, że normalna temperatura może sięgać do 37,5, to jednak — powiada słusznie autorka — połowa zawodniczek przed startem miała gorączkę. Ponieważ żadna z zawodniczek nie trenowała w dniu badań, a dwie zawodniczki po przybyciu do mety posiadały niższą temperaturę, niż przed startem, autorka w tych skokach temperatury widzi wpływ czysto psychiczny. Po skończonym chodzie temperatura przeciętnie wzrosła o 0,7, zaś maksymalny wzrost wynosił 2. Autorka cytuje również badania tej miary, przeprowadzone przez innego autora, zaznaczając, iż wyszukanie takowych nasuwało jej dużo trudności, gdyż były one przeprowadzane dość rzadko przez wzgląd na trudności natury praktycznej, jakie nastręczały. I tak Saar w swym podręczniku „Die Sportsverletzungen" (1914 r.) podaje, że temperatura u połowy uczestników w zawodach w chodzie po ich ukończeniu wynosiła do i nawet powyżej 38°. Nie zaznacza jednak w jakiem miejscu mierzono temperaturę, ani też nie podaje, ile wynosiła przed startem.

Do badania częstości tętna i oddechu autorka w tym przypadku nie przywiązuje wielkiej wagi, gdyż zawodniczki po ukończeniu marszu musiały przejść pewną przestrzeń, zanim dotarły do miejsca badań. Puls u poszczególnych był mocno przyspieszony, lecz szybko powracał do normy. Godne jest podkreślenia, że uderzenia pulsu wszystkich zawodniczek były równomierne i nie zaszedł ani jeden wypadek duszności.

Serce i płuca przy badaniu nie wykazały również nic szczególnego. Zarówno przed, jak i po chodzie wszystkie cechował normalny stan. Po ukończonym chodzie nie stwierdzono szmerów serca, ani zmian w położeniu uderzenia wierzchołkowego (ictus cordis).

Ciśnienie krwi uległo nieco zmianie i przeciętnie wykazało mniejsze wartości po przybyciu do mety, niż przed startem; obniżenie dochodziło do 15 mm Hg. Zgadza się to w zupełności z wynikami badań ciśnienia krwi, osiągniętemi u mężczyzn: na początku chodu podnosi się ciśnienie krwi, a po ukończeniu opada. Przy chodach zaś powodujących wyczerpanie, spadek ciśnienia krwi może dojść do wartości niżej normalnych.

Badanie moczu. Próby moczu otrzymano od 20-tu zawodniczek. Okazało się, że po skończonym chodzie u pięciu stwierdzono albuminurję; lecz u wszystkich może być mowa tylko o śladach

białka. Przy badaniu mikroskopowem w moczu 4-rech zawodniczek stwierdzono w niewielkiej ilości wałeczki, szczególnie ziarniste, oraz pojedyncze szkliste. W jednym przypadku stwierdzono również nieco czerwonych ciałek krwi. Badanie mikro—i makroskopowe moczu tych zawodniczek przed chodem nie wykazały żadnych odchyleń od normy. Autorka w wyniku zbadania trzech zawodniczek następnego dnia, powiada, że badanie makroskopowe moczu nie wykazało zmian, natomiast przy badaniu mikroskopowem stwierdziła w jednym przypadku jeden wałeczek ziarnisty.

Białkomocz, jako skutek ćwiczeń sportowych jest zjawiskiem powszednim. Intensywność jego zależna jest od natężenia ćwiczenia. Zjawisko to traktuje się jako całkowicie nieszkodliwe i przemijające zakłócenie funkcyj nerek, wynikłe wskutek powstawania kwasu mlekowego, i nie może być uważane jako wpływ nadmiernego wysiłku.

W związku z tem autorka wspomina jeden przypadek białkomoczu, który spowodował usunięcie zawodniczki ze startu. Zawodniczkę tę miała ona możność badać następnie; nie stwierdziłła u niej żadnych śladów choroby nerek, białkomocz nie był też natury ortostatycznej. Przy badaniu mikroskopowem nie znaleziono wałeczków. Ilość białka z każdym dniem malała i po upływie tygodnia zniknęła zupełnie. Autorka sądzi, że białkomocz powstał tu naskutek przetrenowania, gdyż zawodniczka ta w ciągu 14-tu dni codzień lub co drugi dzień przechodziła milę, częściowo w trudnym terenie.

I wreszcie autorka zahacza o sprawę menstruacji. Jak już wspomniano, w chwili startu, menstruację miały trzy zawodniczki. U siedmiu stwierdzono po powrocie. Z tych czterech, u których wystąpiła menstruacja po drodze, dwie spodziewały się jej w najbliższych dniach, jedna „czuła się przedmenstruacyjnie" i zgóry była przygotowana na określony dzień, zaś czwarta nigdy nie potrafiła określić, kiedy ma nastąpić menstruacja. Żadna z wymienionych siedmiu zawodniczek nie była bardziej osłabiona od innych, a dwie z nich zajęły nawet lepsze miejsca w klasyfikacji. Autorka nie znajduje wytłumaczenia dla tego zjawiska, lecz sądzi, że wiąże się ono zarówno z nerwowością i napięciem, jak i wysiłkiem fizycznym. Znane są wpływy psychiczne, które przesuwają termin menstruacji, jak np. strach przed egzaminem. Często u osobników nerwowych następuje menstruacja w przeddzień lub w dzień operacji. Bardzo często również zdarza się, że menstruacja opóźnia się o kilka dni, gdy powstaje uzasadniona bojaźń o jej wstrzymanie się.

Po ukończonym obchodzie u uczestniczek nie stwierdzono oznak nadmiernego wysiłku. Większość z nich przyszła w dobrym stanie; tylko trzy przybyły nieco zmęczone, lecz zadziwiająco szybko powróciły do sił.

Z tych badań autorka nie wysnuwa wniosków, albowiem obejmują zbyt szczupły materjał i dotyczą pojedyńczego ćwiczenia. Poza tem ćwiczenie chodu uważane jest za mniej odpowiednie nietylko dla kobiet, ale i dla mężczyzn, gdyż odbywa się w sposób nienaturalny (chodzimy o kolanach nieco sztywnych, zaokrąglonych plecach i szybko wymachujemy ramionami). W ten sposób przy chodzie nie zwraca się uwagi na harmonijny rozwój ciała, lecz w pierwszym rzędzie traktujemy go, jako ćwiczenie wytrzymałości, w wysokim stopniu uzależnione od stanu płuc i serca.

Wątpliwa estetyka tego ćwiczenia przemawia raczej za tem, by nie po

lecać go kobietom, ale nie znaczy to wcale, że jest ono dla kobiet szkodliwe i szkodliwe w większym stopniu, niż dla mężczyzn. Jak wszędzie, idzie tu jedynie o to, by wymagania były dostosowane do sprawności.

D. Rosenberg.

Prof. dr. med. Carl Schiötz. *Gymnastikken fjerner fett og gjör kroppen kraftigare (Gimnastyka usuwa otłuszczenie i czyni ciało silniejszem).* Nordisk kvinnogymnastik Nr. 5/1934 r.

Autor powołuje się na badania, jakie w tej mierze przeprowadzono w instytucie higjeny w Oslo na słuchaczach państwowej szkoły gimnastycznej (badania te opublikowane w czasopiśmie norweskiem „Liv og Sundhet").

Szkoła gimnastyczna posiada dwa kursy, krótki, trwający pół roku i dłuższy — dwuletni. Zajęcia na obydwu kursach zaczynają się jednocześnie, w miesiącu sierpniu. W możliwie krótkim czasie po zgłoszeniu się słuchaczów rozpoczynają się badania. Dotyczą one narządów wewnętrznych, ogólnego stanu, oraz przeprowadza się również pomiary antropometryczne według pewnej określonej metody międzynarodowej i to bardzo precyzyjnemi instrumentami pomiarowemi. Poza tem bada się jeszcze siłę ręki przy pomocy dynamometru oraz pojemność życiową płuc. Słuchacze poraz drugi zostali zbadani przed Bożem Narodzeniem. Pomiary wyglądały następująco:

Słuchaczki:

Pomiary przeprowadzono na 19-u słuchaczkach poraz drugi przed ferjami Bożego Narodzenia. Podane tabele wykazują również wartości przeciętne pomiarów ciała na początku i na końcu kursu.

	Na początku kursu	Przy końcu kursu
Wzrost	161,90 cm	162,10 cm
Ciężar	61,20 kg	60,9 kg
Szerokość barków	35,65 cm	35,58 cm
Szerokość bioder	28,35 cm	27,87 cm
Obwód klatki piersiowej	83,49 cm	82,00 cm
Obwód brzucha	76,30 cm	70,90 cm
Dynamometr pr. ręką	30,80 kg	34,80 kg
„ lewą ręką	28,20 kg	34,00 kg

Słuchacze:

Pomiary przeprowadzono na 23 słuchaczach. Poraz drugi przed ferjami Bożego Narodzenia. Podane tabele wykazują również wartości przeciętne pomiarów ciała na początku i na końcu kursu:

	Na początku kursu	Przy końcu kursu
Wzrost	172,32 cm	172,52 cm
Ciężar	69,40 kg	69,20 kg
Szerokość barków	38,65 cm	38,47 cm
Szerokość bioder	28,73	28,60 cm
Obwód klatki piersiowej	89,30 cm	89,90 cm
Obwód brzucha	78,90 cm	76,60 cm
Dynamometr „ prawą ręką	53,50 kg	60,00 kg
„ lewą ręką	52,60 kg	59,10 kg

Nie bacząc na to, że ilość zbadanych była zbyt mała, by móc wyciągnąć konkretne wnioski, to jednak autor uważa wyniki badań za słuszne, gdyż zgodne one są z wynikami niemieckiemi, osiągniętemi przy badaniach masowych.

Co się tyczy samych wyników, to zwiększenie się wzrostu nie należy traktować dosłownie, mimo, że zaznacza się ono w pewnym stopniu zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Ponieważ należy uważać, że rozwój słuchaczek i słuchaczów jest całkowicie zakończony, prawdopodobnie jedyny

powód zwiększenia się wzrostu tkwi w ciągłem przybieraniu przez nich w czasie ćwiczeń wyciągniętej postawy.

Mimo podniesienia się wzrostu, przejawia się pewne zmniejszenie się ciężaru. Jednocześnie obserwujemy znacznie zmniejszenie się obwodu brzucha, bioder oraz u kobiet również obwodu klatki piersiowej. Dzieje się to skutkiem zniknięcia zbędnej warstwy tłuszczu. U badanych osobników stwierdzono przy pomocy dynamometru zwiększenie się siły prawej i lewej ręki. Autor wysuwa stąd wniosek, że gimnastyka z jednej strony posiada zdolność do usuwania zbędnej warstwy tłuszczowej, z drugiej zaś wpływa na wzmożenie siły.

W związku ze stratą na ciężarze przy uprawianiu gimnastyki autor porusza modną ostatniemi czasy dążność do nadmiernego wychudzenia, które jest brzydkie oraz szkodliwe dla zdrowia, zwłaszcza przy skłonnościach do gruźlicy. Autor przypomina również, że są najrozmaitsze typy budowy ciała, a wobec tego zupełną niedorzecznością jest podciągnięcie wszystkich pod jedną regułę i dążenie do osiągnięcia jednakowej figury u wszystkich ludzi. Co innego jest zdrowa szczupłość, a co innego znów przesadna dążność do t. zw. „linji", która przed 35-ym rokiem życia jest wprost niebezpieczna. Po tym wieku jednakże winno się unikać pewnych skłonności do wygód, powodujących w rezultacie niezdrowe i nieestetyczne otłuszczenie.

D. Rosenberg.

Em. H. *Undersögelser over strengt Muskelarbejde (Badania natężającej pracy mięśniowej).* Fysisk Fostran och Vetenskapen. Nr. 3/1934.

Autor podaje w streszczeniu niektóre prace z dziedziny fizjologji natężającej pracy mięśniowej, jakie z polecenia Komitetu Higjeny Ligi Narodów wykonali: E. Hochwü Christensen, A. Krogh i J. Lindhard w pracowniach (teorji gimnastyki i zoofizjologji) uniwersytetu kopenhaskiego. Prace te zostały opublikowane w: Quarterly Bulletin of the Health Organisation of the League of Nations. — Vol. III Extract Nr.—13.

Sprawy te częściowo omówiliśmy już na łamach naszego pisma (porównaj: E. Hochwü Christensen: Przyczynek do fizjologji sportu. Maksymalna praca mięśniowa. Wychowanie Fizyczne Nr. 11—12/1933, str. 483 i nast. oraz tegoż autora: Nieco o fizjologji natężającej pracy mięśniowej. Wychowanie Fizyczne Nr. 11—12/1934, str. 603 i nast.).

Autor przypomina, że za jedną z najważniejszych reakcyj chemicznych z pośród tych, jakie zachodzą w mięśniu w związku z jego skurczem, uważano przemianę węglowodanów na kwas mlekowy, a nawet twierdzono, że warunkowała ona skurcz mięśniowy. Przypisywanie wybitnej roli tworzeniu się kwasu mlekowego zostało niejako potwierdzone przez wielokrotne stwierdzanie ogromnego zwiększenia się zawartości tego kwasu w krwi przy pracy mięśniowej.

Wadliwość systemu tamtych badań polegała na tem, że w ciągu okresu pracy wykonano jedno lub kilka nielicznych orzeczeń, nie przedsiębrano zaś systematycznych badań, dotyczących zmian zawartości kwasu mlekowego w ciągu całego okresu pracy. W serji doświadczeń, omawianych przez autora w referacie wymienionym w nagłówku, udało się przeprowadzić systematyczne badania zarówno w czasie pracy umiarkowanej, jak i natężającej, a doświadczenia przyniosły nowe i rewelacyjne wyniki. Przy pracy umiarkowanej, jaką osobnik jest w stanie wykonywać w ciągu dłuższego czasu bez zmęczenia zawartość kwasu

mlekowego w krwi znacznie wzrasta w ciągu pierwszych 5—10 minut, lecz następnie spada równomiernie i w niektórych przypadkach może osiągnąć wartość spoczynkową już w czasie trwania pracy. Przy cięższej pracy stwierdza się odpowiednie zwiększenie się jego ilości i równomierny spadek, lecz z chwilą gdy zaczyna występować zmęczenie, daje się zauważyć nanowo wzrost zawartości kwasu mlekowego. Przy pracy ciężkiej, która może być wykonywana tylko w ciągu krótkiego czasu następuje stały wzrost zawartości kwasu mlekowego w krwi przez cały ciąg trwania pracy. Oznacza to, że tworzenie się kwasu mlekowego odbywa się jedynie w pierwszych fazach pracy mięśniowej i trwa prawdopodobnie tylko tak długo, dopóki zaopatrywanie mięśni w tlen nie osiągnie odpowiedniego przystosowania do zwiększonych wymagań.

Następny wzrost, jaki ukazuje się przy średnionatężającej pracy w związku z wystąpieniem zmęczenia jest bez wątpienia wpływem rozpoczęcia działania nowych mięśni, które umożliwia wykonywanie tej pracy w dalszym ciągu. Przy tej samej intensywności pracy wzrost kwasu mlekowego zaznacza się w mniejszym stopniu u ludzi wyćwiczonych, niż u ludzi niewyćwiczonych, zaś u tego samego osobnika w mniejszym stopniu przy końcu okresu treningu, niż na pocztku. Wreszcie autor podkreśla, że moment spadku zawartości kwasu mlekowego po pierwszym wzroście przypada łącznie ze zjawiskiem t. zw. „second wind.". Nie znaczy to wcale, by autor uważał za możliwe ustalenie istnienia jakiejkolwiek współzależności między temi zjawiskami, albowiem w tym samym czasie zachodzi szereg różnych zmian.

Badania, dotyczące najrozmaitszych czynników, jakie określają granice sprawności będą omówione przez autora w następnym referacie. Tutaj autor ogranicza się jedynie do zwrócenia uwagi na pewne ciekawe spostrzeżenia, dotyczące powtarzania maksymalnych wysiłków. W serji tego rodzaju doświadczeń jeden przypadek dotyczył tak wielkiej pracy, która nie mogła być dłużej wykonywana niż w ciągu jednej minuty. Codziennie przeprowadzane to doświadczenie spowodowało, że w wyniku zmniejszał się efekt z dnia na dzień, gdyż czas, w ciągu którego praca była możliwa do wykonywania ulegał coraz bardziej skróceniu. Ten „ujemny" — jak się wyraża autor — trening miał miejsce głównie dlatego, że zupełna restytucja nie mogła nastąpić w ciągu doby, jaka dzieliła wykonywanie pracy od siebie. Podobne spostrzeżenia uczyniono w odniesieniu do prac, których intensywność pozwalała na okres trwający 5—8 minut, lecz zawsze miano do czynienia z pracą maksymalną, gdyż zdolność do pracy była zupełnie wyczerpana przy jej przerywaniu. Autor zaznacza, że to były jedyne oznaki przetrenowania u odnośnego osobnika w czasie przeprowadzania tej serji badań. Nie miano tu do czynienia z objawami, które z reguły towarzyszą przetrenowaniu, jak brak snu, brak apetytu, pobudliwość nerwowa oraz szereg innych, nie licząc zmniejszenia, w większym lub mniejszym stopniu, sprawności. Doświadczenia te wykazują, że maksymalny efekt wymaga bardzo długiego wypoczynku, a powtarzany z przerwami jednej doby wybitnie się zmniejsza (dotyczy to również wyczynów sportowych), niezależnie od tego, że ćwiczący sam nie odnosi wrażenia zmniejszonej sprawności.

D. Rosenberg.

Kobieta, sport i macierzyństwo. Nordisk Kvinnogymnastik Nr. 1/1933.

We Włoszech lekarzowi, pragnącemu sprawować funkcje lekarza sportowego, stawia się dość wysokie wymagania poza normalnym egzaminem lekarskim. Winien on posiadać gruntowną znajomość sportów i zdawać sobie sprawę z ich wpływu na ustrój. Innemi słowy, lekarze sportowi muszą się specjalizować, podobnie jak interniści, chirurdzy, neurolodzy i t. d. Jest ich już obecnie we Włoszech tak dużo, że utworzyli związek. Ten zwołał do Rzymu kongres, na którym wygłoszono pod powyższym tytułem referat.

Naogół lekarze we Włoszech powątpiewają, czy uprawianie sportów przez kobiety wpływa dodatnio na ich ustrój fizyczny. Niektórzy nawet wręcz powiadają, że sporty w wysokim stopniu szkodzą kobietom, szczególnie zaś przestrzegają oni młode dziewczęta przed uprawianiem ćwiczeń sportowych w okresie dojrzewania. Sprawy te uzasadnia profesor Martines, na podstawie swych badań, wykonanych w uniwersytecie Bolonji. Idzie mianowicie o to, że u mężczyzn przejście od dzieciństwa do męskości odbywa się stopniowo i postępuje spokojnie, natomiast u kobiety następuje gwałtownie, a to w związku z szybkiemi przeobrażeniami ustroju, wywołanemi silną falą hormonów, wydzielanych przez gruczoły płciowe. Dojrzałość kobiety, jak wiadomo, objawia się zmianami w miednicy. Cały ustrój w tym czasie znajduje się w takiej niepewności, że jest więcej niż kiedykolwiek narażony na możliwości wypaczenia, a zwłaszcza, jeśli idzie o osobników słabszych.

Jeśli zatem praca fizyczna, a więc również ćwiczenia sportowe, nie będzie odpowiednio regulowana i racjonalnie dawkowana może oddziaływać szkodliwie. W normalnych warunkach wzmocnienie miednicy i dolnych części ciała może być tylko pożyteczne. Profesor Martines zbadał w Bolonji tysiące młodych dziewcząt w wieku od dziesięciu do osiemnastu lat i stwierdził, że te z pośród nich, które uprawiały sporty posiadają lepsze dane do macierzyństwa od innych. Przedewszystkiem posiadały one lepiej rozwiniętą i silniejszą miednicę. Zdaniem tego uczonego, dziewczęta w okresie dojrzewania nie powinny uprawiać sportów, wymagających raptownych wysiłków mięśniowych (skok, bieg), lecz jedynie takie, które równomiernie i spokojnie wpływają na wzmocnienie tułowia. Poleca zatem uprawianie gimnastyki, lecz i tu przestrzega, by ostrożnie kroczyć naprzód. W okresie krytycznym, twierdzi, dziewczęta nie powinny być dopingowane i w każdym razie należy je wyłączyć z uczestnictwa w sporcie.

D. Rosenberg.

O r l i e M. C l e m. Syracuse Uniwersity. *Nowoczesne kierunki w skautingu.* Modern Tendancies in Scouting). Journ. of Health and Phys. Educ. vol. V. Nr. 2

Autor artykułu rozpatruje skauting nowoczesny w U. S. A. z punktu widzenia zmian, jakie zaszły w strukturze społecznej Stanów Zjednoczonych i omawia nowe drogi, jakie narzuca skautingowi amerykańskiemu obecna sytuacja społeczna Stanów, oraz przedstawia kierunki, w jakich musi się rozwijać działalność skautingu i organizacja samej instytucji, o ile ma ona i nadal być przystosowana do nowych warunków życia społecznego i gospodarczego Stanów. Autor podnosi ogromną rolę wychowawczą skautingu w przeszłości. Stwierdza jednak, że obecna sytuacja społeczna Stanów Zjednoczonych narzuca skautingowi w

sposób imperatywny konieczność daleko idących zmian, tak co do kierunków działalności, jak co do programów i ram organizacyjnych. Na wstępie stwierdza autor, że skauting obecnie nie jest już ruchem, lecz stał się instytucją. O przeszłość swą może być spokojny, lecz jak się przedstawia jego przyszłość? Nowe czasy narzucają nowe czynności, nowe obowiązki. Dr. James E. West z Krajowej Egzekutywy Skautowskiej zapowiedział niedawno, że Prezydent Roosevelt powoła wszystkich skautów do pomocy w wielkim projekcie czynu narodowego. Czyż ktokolwiek mniema, że na projekt ten złoży się „rozpalanie ogniska bez zapałek, wiązanie węzłów, lub technika indyjskiego skalpowania" Prezydent ma na myśli projekt współpracy, w którym zawiera się daleko idąca odpowiedzialność ekonomiczna i społeczna. Prezydent chce aby skauci „byli przygotowani" na szerokim odcinku do społecznego postępu. Skauting nie powinien nadal spoczywać na laurach przeszłości. Nie powinien on zginąć z powodu braku myśli konstruktywnej na przyszłość. Prezydent Roosevelt wskazał linje wytyczną ku nowej erze w skautingu. Skauting musi się stać aktywnym czynnikiem w życiowym dramacie społecznym. „Linja wytyczna tego dramatu życiowego znaleźć powinna dla skauta swój wyraz w ruchu towarowym miejskiej ulicy, w tłumie zebrań, w katastrofach powodzi, pożaru i trzęsienia ziemi, w spokoju sali szpitalnej i w obecności śmierci". Pojedynczy skaut powinien znaleźć szerszy zakres swego życia w woli zatracenia samego siebie w służbie społecznej. Wczorajszy skaut gotował sobie obiad bez zapałek i naczyń, uczył się wiązać węzły, robić indyjski strój na głowę, odpierać atak napastnika na siebie. Nowoczesny skaut ma dobre ćwiczenie w oczyszczeniu domu swego ojca, lub w pomalowaniu tego domu, w udziale w Towarzystwie Wychowania Narodowego — N. E. A. — lub w skutecznym udziale w G. A. A.

Skauting ma dotąd charakter ściśle osobisty i indywidualny. Obecnie ujmowany być musi ideologicznie pod szerszym kątem widzenia niż np. „chory pies pod bramą, rozbita szklanka na ulicy, kij zgubiony z wozu, lub złamana gałązka na drzewie". Skauting jest teraz instyutucją, która „wychodzi ze stroju konstjumowego". Wyłaniający się nowy program skautingu musi w pełnej mierze uwzględniać zagadnienie właściwego użycia czasu wolnego od pracy. Jest rzeczą niewątpliwą, że teraz będzie człowiek poświęcał pracy mniejszą ilość godzin, jest to wynikiem mechanizacji. Ten czas wolny od pracy może się stać rzeczą zbawienną, lub zgubną, zależnie od tego, jak będzie zużyty. W obecnem stadjum ten czas wolny od pracy nie daje odprężenia życiowego, a zajęcia wypełniające go mają charakter patologicznych namiastek. W tych warunkach wcale nie jest rzeczą dziwną, że 1/20 część ludności Stanów, to kandydaci do zakładów chorób umysłowych, a 1/10 część powinna się znaleźć w szpitalach dla psychopatów. Program skautowski powinien dostarczać takich zajęć i takiej działalności być wyrazem, żeby dawać możność odprężenia życiowego, informacyjnego uczenia się, wzbogacania osobistej rozrywki i zadowolenia. Zdrowy program wychowania skautowskiego powinien się oprzeć na ścisłym związku ze szkolnictwem publicznem. Personel każdego szkolnictwa posiada doskonały materjał na kierowników skautowskich. Skauting może się stać pożytecznym dla szkolnictwa publicznego przez wyrobienie określonego programu, wypracowanie prawa skautowskiego jako podstawy dobrego oby-

watelstwa, wytworzenie praktycznego miernika służby społecznej. Szkoła może dodatnio wpłynąć na skauting przez stworzenie mu ułatwień lokalowych, przez zorganizowanie i dostarczenie mu zdrowego kierownictwa i przez podniesienie jego znaczenia dzięki swemu autorytetowi jako najbardziej demokratyczna instytucja Ameryki. Skautowski program na przyszłość powinien być wedle wyrażenia autora „zrozumiały". Sprawdzianem tego, że program stanie się zrozumiałym będzie wedle autora fakt, że wciągnie on w orbitę swej działalności liczne rzesze chłopców, którzy dotąd w niej udziału ani pośrednio, ani bezpośrednio, nie brali. Autor podnosi, że liczne głosy krytyczne wskazywały, że skauting służył jedynie dla tych chłopców, którym potrzebny on był właściwie w ostatnim rzędzie. Był on dla nich jedynie pewnym rodzajem rozrywki osobistej. Na przyszłość skauting musi stworzyć sobie taką organizację, aby żaden chłopak nie był za biedny, mieszkający za daleko, pochodzący ze środowiska za niskiego, aby należeć do organizacji i brać w niej czynny udział.

Jest rzeczą konieczną, aby w instytucji skautowej zostały opracowane i stworzone programy różnych typów, odpowiednio do różnego wieku młodzieży. Należy uznać fakt dotychczas nieuwzględniany należycie, że „program odpowiadający chłopcom w wieku lat 12 — 14 nie odpowiada 14-to — 18-letnim". Autor domaga się kategorycznie takiej konstrukcji programów i takiego zorganizowania działalności skautingu, aby instytucja ta zdolna była zatrzymywać skauta na czas możliwie najdłuższy, czyli innymi słowy wysuwa postulat przystosowywania się instytucji skautingu do środowiska tak, aby i starsi znajdowali w niej jakieś pozytywne wartości dla siebie. Następnie podnosi autor, że doskonałym zespołem kierowniczym dla rozszerzonego skautingu byliby nauczyciele szkół publicznych i byli wojskowi. Doświadczenie z przeszłości wykazało, że najlepsze były te drużyny, które kierowane były przez dawnych wojskowych. Autor domaga się, aby obecnie i na przyszłość stało się to regułą. Obecnie zmiany, jakie zaszły w organizacji państwowej i społecznej Stanów narzucają Egzekutywie Skautowskiej kierunek centralistyczny i autorytatywny w organizacji. Najcenniejszymi walorami w skautingu są: solidarność i inicjatywa. Cechy te rozwijają się najlepiej pod presją konieczności, nie zaś w próżni. Głównem zadaniem na przyszłość jest stworzenie odpowiedniej równowagi pomiędzy centralizacją, gwarantującą wydajność pracy i ciągłość nastawień, a inicjatywą indywidualną. (Zagadnienia te poruszone zostały w Polsce w Wych. Fiz. zesz. 6—8 — Aleksander Kelus. Nauczanie terenoznawstwa w świetle uzasadnień, wynikających z kierunków ideologicznych wychowania fizycznego. Przyp. ref.).

A. K.

K a r l W e b b e r B o o k w a l t e r — Critic-Instructor, Indiana Univ. *Rozwijanie przewodnictwa uczniowskiego przez wych. fiz.* Developing Pupil Leadership Trough Phys. Educ.) The Journal of Health and Phys. Educ. Vol. V, Nr. 9 November 1934. pg. 12—44.

Autor omawia w obszernym artykule sprawę przewodnictwa uczniów w grupach oraz poddaje analizie stosunek ucznia - przewodnika do nauczyciela z jednej, a do grupy uczni-kolegów przewodnika—z drugiej strony, rozpoczynając swe wywody od pewnych ogólnych stwierdzeń i wskazówek. Artykuł rozbity jest na szereg tez, które autor objaśnia ale których nie uzasad-

nia. Autor chciałby widzieć w takim uczniu przewodniku, rodzaj pomocnika, czy asystenta nauczyciela w pewnych wypadkach omal że nie formalnego. Tezy autora warte są przytoczenia już choćby z tego względu, że wzbudzić mogą refleksje. Autor rozpoczyna swój artykuł od definicji przewodnictwa, następnie omawia zasady przewodnika, wreszcie ogólne normy przewodnictwa, a raczej nawet normy charakterologiczne dla takich przewodników.

Autor określa przewodnictwo jako refleksyjne ujmowanie zagadnień,stymulację do rozważań nad zagadnieniami kierowania pod kątem widzenia poczucia odpowiedzialności indywiduów lub grup w odniesieniu do specyficznych celów. Autor mniema, że taka definicja przewodnictwa odnosi się zarówno do młodych jak i do dorosłych. Określenie to wedle autora zwraca się przeciwko „suchemu" przewodnictwu o typie dyktatorskim (definicja ta przedstawia się niezbyt zrozumiale pod względem sformułowania, a metodologicznie trudno tą tezę uznać za definicję, gdyż autor definjuje wogóle samo przewodnictwo, a potem mówi o pewnym typie przewodnictwa przeciwko któremu zwraca się jego definicja kwalifikując je ujemnie, lecz jako przewodnictwo. W ten sposób tezę autora trudno jest uznać za definicję: jest to raczej wyliczenie pewnej ilości cech pożądanych, wedle autora dodatnich, nie zaś definicja. Przyp. ref.).

Zasady przewodnictwa wypływają wedle autora z następujących uogólnień:

Przewodnictwo, podobnie jak zdolności twórcze, muszą spływać od wyżej stojących na niżej uzdolnionych. Rozumne, przyjacielskie kierownictwo personelu nauczycielskiego umożliwia wstawienie tych określeń do programu wewnętrznego życia uczni; następujące zasady są podstawowemi dla zdrowej psychologji i filozofji rozwoju przewodnictwa.

Obowiązki przewodników i ich zakres muszą być wzajemnie zrozumiane. Sprowadza się to do porozumienia i zrozumienia się nauczyciela i uczni przewodnika.

Przewodnicy muszą ponosić pełną odpowiedzialność za wykonywanie swych obowiązków.

Przewodnicy powinni mieć odpowiedni autorytet, aby mogli sprostać swym obowiązkom. Przewodnik-uczeń musi być zastępcą instruktora w tych sprawach. Jest on instruktorem. Musi on mieć prawo wymagania od swych kolegów-uczni, a jeżeli potrzeba, musi mieć prawo wymierzania takich kar, jakie może nakładać etycznie i legalnie dobry nauczyciel. W decyzjach swych musi on być potrzymywany przez nauczyciela i przez grupę.

Sprawiedliwość powinna iść w parze z poczuciem odpowiedzialności. Chociaż nauczyciel stale musi utrzymywać kontakt z różnemi grupami, to jednak nie powinno to być robione z myślą wykrycia kogoś, kto zawodzi pokładane w nim nadzieje. Uczniowi nie powinno ani na chwilę przyjść na myśl, że jest on szpiegowany przez nauczyciela.

Przewodnicy powinni odpowiadać grupie. Brak harmonijnego kontaktu przewodnika z grupą niszczy całkowicie przewodnictwo. Pozwolenie przewodnikowi na wybranie sobie swej grupy może stanowić dobrą drogę do zapewnienia dobrych stosunków pomiędzy przewodnikiem i grupą.

Przewodnictwo powinno być demokratyczne, a nie autokratyczne. Naśladownictwo jest potężnym czynnikiem w sytuacji nauczania. Jeżeli instruktor jest szorstki, bezwzględny, niezwracający uwagi na uprzejmość, wów-

czas znajdzie swe odbicie lustrzane w osobach swych pomocników. Uczniowie przewodnicy powinni zapatrywać się na swą sytuację jako na służenie grupie, a nie jako na swoje własne wywyższenie.

Przewodnicy winni kierować raczej przykładem, niż nakazem.

Przewodnicy nie powinni mieć żadnych specjalnych przywilejów.

Przewodnictwo powinno być pozytywne, a nie negatywne w swem ustosunkowaniu się.

Przewodnictwo winno być takie, aby wzbudzało ono zadowolenie; w żadnym wypadku nie może ono być dopustem. Jako skutek przewodnictwa, powinno być ułatwianie dla uczni; łatwiejsza nauka, lepsze możliwości do aktywniejszego spędzania czasu.

Przewodnictwo powinno wykrywać i rozwijać możliwości twórcze. Pomoc i usługi przewodników powinny ułatwiać rozwój indywidualności nie zaś przytłumiać ten rozwój.

Przewodnictwo powinno zachęcać bierniejsze grupy lub osoby.

Przewodnictwo powinno podciągać wybitniejsze jednostki i grupy. Powinny istnieć możliwości krzyżowania się sytuacji przewodników i ich kolegów-uczni.

Przewodnictwo powinno być inicjatywne w sensie dbania o samokierownictwo wśród uczni. Ideałem powinno być samowychowanie, a nie opresja.

Przewodnictwo winno tworzyć zdrowe społeczne normy życia.

Przewodnictwo winno stwarzać możliwości pełniejszego rozwijania potrzeb indywidualnych.

Wynika stąd, że przewodnicy i nauczyciele powinni analizować grupę, patrząc na nią jako na zespół złożony z oddzielnych indywidualności. W dalszym ciągu swych wywodów omawia autor kwalifikacje przewodników, które jako wypływające bezpośrednio z przytoczonych tez nie potrzebują być zamieszczane.

A. K.

Revue des Jeux scolaires et de Hygiéne sociale. Październik — grudzień 1934 r.

W przedostatnim numerze omawianego wydawnictwa, ukazał się artykuł pióra redaktora D-ra Filipa Tissie, p.t.: „Grandeur et Décadeuce de l'Education physique en France" (Wielkość i upadek wychowania fizycznego we Francji). Artykuł ten wywołał duże poruszenie, wyrazem czego był szereg listów otrzymanych przez redakcję, wśród których znalazł się również list prezydenta Francji Gastousa Doumergue'a z wyrazami uznania dla stanowiska kierunku i prac D-ra Tissie. List ten został podany na wstępie numeru, jak również odpowiedź nań D-ra Tissié. W omawianym numerze znajdujemy artykuł D-ra Filipa Tissie p. t. „Muscle mort et Muscle vivant" (Mięsień umarły i mięsień żywy). Autor poddaje krytyce współczesne metody nauczania anatomji, ironizuje na temat „sierżanci instruktorzy i paidotrybi", mówi o medycynie i anatomji gimnastycznej oraz podaje wzory nauczania tej anatomji, powołując się na pracę D-ra Henryka Diffre, dotyczącą studjów nad anatomją i fizjologją stosowaną w wychowaniu fizycznem. Kończąc swój artykuł wywodami zatytułowanemi „Styl to człowiek", podaje autor, że posiada w rękopisie oczekującym wydawcy „Anatomję gimnastyczną mięśnia żywego" przeznaczoną dla wychowawców fizycznych.

W tymże numerze znajdujemy artykuł nauczyciela ćwiczeń cielesnych (tytuł profesora) liceum w Pau Marce la Pouey zatytułowany: „Gimnastyka szwedzka jest dobrodziejstwem socjal-

nem". Z prawdziwem zadziwieniem odczyta każdy Polak wychowany na ugruntowanym u nas i przyswojonym już systemie szwedzkiej gimnastyki, entuzjastyczne, przepełnione wiarą neofity pochwały szwedzkiej metody gimnastycznej, którą autor studjował u d-ra Filipa Tissie. Między innemi autor umieszcza w odniesieniu do bardzo licznych we Francji oponentów takie zdanie: „Wielu z tych, którzy myślą, iż rozumieją ją (gimnastykę szwedzką , przyp. sprawozd.), znają w rzeczywistości tylko jej karykaturę, nieścisłą w zasadach i mylną w zakresie jej stosowania". Nieco dalej mówi znowu autor: „to niezrozumienie ruchów, zalecanych w gimnastyce szwedzkiej przyczyniało się i przyczynia się do upowszechnienia metody naturalnej Heberta i metody francuskiej". Uzasadniając naukowe podstawy gimnastyki Linga, autor ostro występuje przeciwko częstym we Francji twierdzeniom, że wszystkie metodv są dobre i dają dobre wyniki. Kończy swój artykuł Pouey temi słowy: „poza metodą Linga i Tissie, która jest wiedzą — inne metody są pseudo-naukowemi". Metoda, którą autor poznał u Tissie jest zdaniem jego dobrodziejstwem socjalnem.

Z.

Prasa belgijska: *„Notre Action" — Kwartalnik — Organ Stowarzyszenia Dyplomowanych Profesorów Wychowania Fizycznego Instytutu Prowincjonalnego w Liege.*

Pierwszy numer pisma ukazał się w październiku 1934 r., drugi w styczniu b. r. Każdy z numerów zawiera artykuły z 6-ciu stałych działów:

1) Anatomja, fizjologja, higjena i analiza ruchu,

2) Metodologja, technika, pedagogika i historja,

3) Sport i ćwiczenia stosowane,

4) Dydaktyka,

5) Kronika Stowarzyszenia i kursy w. f.,

6) Bibljografja

Na pierwsze dwa działy składają się artykuły przeważnie kompilacyjne, posiadając charakter informacyjny w dziedzinie poruszonych zagadnień. W trzecim dziale znajdujemy w Nr. 1 i 2 krótki artykuł Marcela Beaujeau „O crawlu" zaopatrzony w tablice koordynacji ruchowych przy pływaniu crawl'em. W dziale czwartym podane są toki lekcyjne, wzorce gimnastyczne dla szkół posiadających urządzenia gimnastyczne i nieposiadających tych urządzeń. Każdy z podanych wzorców zawiera XII punktów, nie licząc ćwiczeń porządkowych. Tok lekcyjny przewiduje: 1) ćwiczenia wstępne, 2) ćwiczenia wyprostne tułowia, 3) zwisy korektywne, 4) ćwiczenia równoważne, 5) ćwiczenia mięśni, grzbietu, 6) ćwiczenia mięśni brzucha, 7) marsze i biegi, 8) ćwiczenia mięśni bocznych tułowia, 9) ćwiczenia nóg i gry, 10) zwisy złożone, 11) skoki, 12) ćwiczenia uspakajające.

Z artykułu Lucien Brouha, który podaje przegląd uczelni wychowania fizycznego w Austrji, Czechosłowacji, Niemczech, Holandji i Francji, wreszcie Belgji, dowiadujemy się, że sprawa uczelni w. f. i przygotowania nauczycieli w. f. w Belgji nie stoi jeszcze na należytym poziomie. Dopiero w październiku 1931 r. dekret królewski powołał do życia wyższy Instytut Wychowania Fizycznego, związany z wydziałem lekarskim uniwersytetu w Liege. Brouha podaje dość szczegółowo programy Instytutu i warunki uzyskania stopni naukowych w zakresie w. f. Warunkami konieczne mi do przyjęcia do Instytutu jest po siadanie dyplomu kandydata nauk przyrodniczych i lekarskich oraz zaświadczenie o odbyciu egzaminu spra-

wności fizycznej. Po ukończeniu Instytutu absolwenci jego mogą ubiegać się o stopień d-ra wychowania fizycznego w drodze publicznej obrony dysertacji i przedstawionych tez, aprobowanych przez Radę Instytutu.

Rivista di scienza applicate all Educatione fizica e giovanille Nr. 4 — 5 1934 r.

Cantavutti — *Studja morfologiczne nad friulańskiemi dziećmi.*

Autor zestawia pomiary 200 dzieci (100 chłopców i 100 dziewcząt) w wieku od 3 do 11 lat. Z pomiarów tych wynika prawie jednakowy rozwój dzieci obojga płci do lat 7, w starszym wieku dziewczynki zaczynają się rozwijać szybciej. W przeciwieństwie do dorosłych friulańczyków dzieci wykazują często mieszaninę typów antropologicznych, co tłomaczy autor nie równomiernem rozwojem poszczególnych części ciała.

Nicoletti — *System ubezpieczeniowy dla członków organizacji „Opera Balilla".* We Włoszech stworzono ubezpieczenia dzieci należących do organizacji „Opera Nazionalle Balilla". Ubezpieczenie przewiduje wypłatę 2 lirów dziennie w razie choroby trwającej ponad 10 dni i 30 tysięcy lirów płatnych po dojściu do pełnoletności w razie utraty zdolności zarobkowej. Za kłamliwe doniesienie lub sztuczne pogorszenia choroby ustawa przewiduje kary. Celem ubezpieczenia jest wpojenie młodzieży obowiązku dbania o to by nie stała się ona ciężarem dla społeczeństwa. Ubezpieczalnia organizuje kursy pracy dla kalek.

Enrico Crispulti. *Fizjologiczne podstawy wychowania fizycznego kobiet.*

Autor twierdzi, iż jest rzeczą wysoce trudną uzasadnić różnicę między gimnastyką, czyli pracą pożyteczną mięśni, a sportem połączonym z wysiłkiem, który łatwo stać się może szkodliwym, jeśli chodzi o mężczyznę, lub bezwzględnie szkodliwem dla znacznie wrażliwszego organizmu kobiecego. Tak gimnastyka jak i sport mogą być pożytecznemi dla kobiet tylko w pewnych granicach wysiłku, a granice te ustalić może tylko lekarz. Zasadniczo, twierdzi autor, to co jest pożyteczne lub szkodliwe dla mężczyzn będzie mniej użytecznym, a więcej szkodliwem dla kobiet. U tych ostatnich liczyć się musimy nietylko z wiekiem, zawodem i stanem zdrowia, ale również z czynnikiem płci. Z pierwszym periodem, twierdzi autor, występują u kobiety nietylko zewnętrzne objawy kobiecości, ale również popęd płciowy i możliwość ciąży, co stwarza w okresie dojrzewania kobiety przełom gwałtowny w jej rozwoju. U chłopców natomiast ten rozwój jest powolniejszym i bardziej stopniowym. Sport połączony z dużym wysiłkiem będzie zawsze szkodliwym dla kobiety, niezależnie od jej wieku i stanu zdrowia, bowiem organizm kobiety, dzięki chwiejności równowagi nerwowej nie nadaje się do wyczynów sportowych. W okresie rozwoju kobiety warunki jej równowagi hormonalnej nie odpowiadają potrzebom wysiłku, przeto na tle tej swoistej równowagi powstawać mogą daleko idące zaburzenia w systemie krążenia. Warunki anatomiczne i słabość aparatu utrwalającego nerek oraz mięśni brzusznych powodować mogą u kobiet powstawanie nerek ruchomych. Skoki, rzuty, jazda na rowerze, jazda konna, nagłe pochylenia tułowia, wywoływać mogą znaczne zmiany w układzie płciowym u kobiety, prowadząc do krwawień i stanów zapalnych organów małej miednicy. Boks, walka i piłka nożna nie odpowiadają pozatem postulatom

wdzięku i harmonji jakiej żądamy od kobiety.

Autor każe z ostrożnością stosować u kobiet jazdę na rowerze i jazdę konną ze względu na ich wpływ na organa małej miednicy i wygięcie lędźwiowe. Zatrzymując się na pytaniu czy w okresie perjodu u kobiet może być stosowaną gimnastyka, autor stwierdza rozbieżność zdań w tej sprawie. Zdaniem jego u typów mięśniowych z zaburzeniami menstrualnemi lekkie ćwiczenia gimnastyczne mogą oddać nawet usługi, ale decyzje co do możliwości stosowania tu gimnastyki w okresie perjodu należy pozostawić lekarzowi. Piękno linji ciała, jego świeżość, harmonja ruchu i kształtów ciała odpowiadają wymaganiom stawionym w. f. kobiety i dlatego kobiecie w systemie fizyczno - wychowawczym odpowiada najlepiej gimnastyka w dobrych warunkach higjenicznych, powietrza i oświetlenia pozbawiona ruchów gwałtownych i brutalnych. Gimnastyka tak oddziaływa, zdaniem autora, dodatnio na życie płciowe i instynkt płciowy kobiety, podniecany w dobie obecnej przez kino, tańce i powieści współczesne. W tym znaczeniu gimnastyka w systemie fizyczno-wychowawczym kobiety, ma znaczenie nietylko dla jej zdrowia cielesnego ale i duchowego.

Prof. Ferruccio Banisooni — *Wychowanie fizyczne mas we Włoszech i uświadomienie zawodowe*. Narodowa organizacja „Opera Balilla" stworzona w 1926 r. liczy 4.397.231 członków w tem chłopców od lat 9 do 14 — 1.452.579, a od lat 14 do 18 — 535.974 i dziewcząt od lat 9 — 14 — 1.637.689, a od lat 14—18 — 200.971.

Rzeszom tym organizacja nadaje kierunek wychowania fizycznego powołując do współpracy lekarzy. Wychowanie fizyczne ma za zadanie nietylko nauczyć gimnastyki i sportów, ale przedewszystkiem współdziałać w wyrabianiu się osobowości wychowanków i przeciwdziałać przez krzewienie higjeny, szerzeniu się chorób, prostytucji i pijaństwa. Wychowawcy przez stały kontakt z młodzieżą na wycieczkach i obozach mają możność poznać uzdolnienia młodzieży i ułatwić jej wybór zawodu. W celu przygotowania kierowników wychowania fizycznego, którzyby mogli podjąć się odpowiedzialnej pracy w zakresie w. f. i uświadamiania zawodowego na odpowiednich kursach w Akademji Balilla wykładane są zasady psychologji i psychotechniki.

Wśród strzeszczeń zbiorowych i ocen prac w tymże numerze znajdujemy:

1)uwagi o faszystowskim wychowaniu dzieci, które opiera się na zasadzie jednolitości osobowości ludzkiej. Zasada ta została konsekwentnie uwzględnioną w nowych programach szkolnych we Włoszech i dlatego współczesna szkoła włoska dba o harmonję rozwoju cielesnego i intelektualnego. Wychowawcy fizyczni muszą we Włoszech odbywać poważne studja pedagogiczne,

2) zwrócenie uwagi na książeczkę p. t. „Młodzi bohaterowie" — wydaną przez „Opera Balilla", w której podano 500 nazwisk dzieci, które wykazały się bohaterstwem przepłacając je niejednokrotnie życiem,

3) ocenę dzieła p. Arrighini zawierające prace p. t. „Nowa medycyna namiętności", „Medycyna i kształcenie wzruszeń" i „Kształcenie uczuć"— Torino 1934 r. Wydawnictwo Casa Editrice Marietti.

Autor traktuje namiętność jako skutek oddziaływania trzech instynktów; głodu, rozrodczości i ekspansji, ujawniających się w formie patologicznej.

G. Schäffler. *Reiten und seine Beziehung zu anderen Sportorten. Zersuch einer neuen, grundlegenden Betrachtungsweise der Bewegungsformen des Reitens. — Jazda konna i jej stosunek do innych rodzajów sportu. Próba nowego, podstawowego poglądu na formy ruchowe jazdy konnej.*

Leibesübungen und Körperliche Erziehung. 19 Heft 5 Okt. 1934. str. 374.

Autor rozpatruje jazdę konną w związku z innymi rodzajami sportu, przyczem nie tyle chodzi mu o techniczne momenty, ile o podejście do zagadnienia, o naświetlenie ruchowej strony jazdy konnej z pewnego odmiennego, niż to dotychczas robiono, punktu widzenia. Ten punkt widzenia, z którego autor rozpatruje interesującą go dziedzinę jest wysoce oryginalny i przyznać trzeba dość nieoczekiwany (trudno się bez daleko idących zastrzeżeń zgodzić na te stwierdzenia, które autor wysuwa jako aksjomatyczne dla swych rozważań, raczej skłaniaćby się trzeba do uznania tych stwierdzeń za tezy przyjęte apriorycznie. Przyp, ref.). Autor wychodzi z następujących założeń:

Technicy sportu zapatrywali się dotąd na ruch i na formy ruchu, abstrachując te rzeczy od człowieka. Nie rozpatrywano ruchu i form ruchowych w odniesieniu do form specyficznie ludzkich, lecz raczej ujmowano ruch i jego formy jako rekonstrukcje; ideologicznie jako „środek do celu" wysuwając na plan pierwszy często fizykalny ideał ruchu. Prawa ruchowa samego człowieka nie były brane pod uwagę. Naprzykład gimnastyka przyrządowa skonstruowała i wytworzyła należące do tej gimnastyki formy ruchowe człowieka. Narciarstwo w przystosowaniu swem do sprzętu technicznego zaczerpnęło ze skarbnicy ruchowej człowieka wszystkie te formy ruchowe, które okazały się odpowiednie dla tego sprzętu. Podobnie ma się rzecz i z jazdą konną. W jeździe konnej wysunięto konia, postawę konia i jego ruchy, przed jeźdźca; formy ruchowe konia postawiono jako nadrzędne ponad ruchami i formami ruchowemi jeźdźca. W ten sposób w jeździectwie zatryumfowała idea materjału i sprzętu nad człowiekiem. Sport podniósł pojęcie wyniku i wolę wyniku do godności symbolu. Wyniki sportowe podniosły się w ostatnich latach tak wysoko, zbliżyły się do kresu możliwości tak dalece, że można już technikę i ich formy ruchowe uważać za zakończone, techniczne prawidłowe. Te wyniki i odpowiadające im formy ruchowe doprowadziły do ustalenia jednolitego typu ruchowego człowieka. Najprecyzyjniej ujednostajniła swe formy ruchowe lekka atletyka. Najplastyczniejszy obraz typu ruchowego mamy w chodzie i w biegu. Autor jest zdania, że wszystkie właściwe formy ruchowe w lekkiej atletyce mogą być sprowadzone do chodu i biegu. Wedle autora odbywa się np. rzut oszczepem pod względem technicznym tak jak chód. Ruch tu jest jedynie wyrazisty, w zamachu dłuższy, w tempie zamachu eksplozywniejszy i to wszystko. Jazda na nartach jest właściwie chodzeniem po śniegu. Wszelkie formy ruchowe sprowadzone u człowieka do wyżej wymienionych form podstawowych przeważają nad sprzętem, materją i żywiołem. Wedle autora, technika jazdy konnej nie powinna być rozpatrywana wyłącznie z punktu widzenia sprzętu, a więc konia (trudno się zgodzić z autorem w jego zapatrywaniu się na konia jako na sprzęt — skłonni bylibyśmy raczej za sprzęt uważać rząd nie zaś konia — przyp. ref.), lecz raczej z punktu widzenia ruchów jeźdźca i praw ruchów ludzkich. W ten sposób ostatecznie określa się technika jazdy konnej przez

ludzki typ ruchowy biegu, a nie przez koński. Wedle autora rozpatrywanie jazdy konnej z tego stanowiska otwiera nowe perspektywy przed jazdą konną w pierwszym rzędzie z tego względu, że umożliwia to wprowadzenie korektywy do dotychczasowej sztuki jeździeckiej.

Wedle autora odbywa się jazda konna pod względem ruchowym tak jak chód. Jazda konna jest „chodzeniem na koniu". Zdaniem autora zarówno łydki (szenkle), które służą do wypychania konia naprzód i których ruchy są identyczne z ruchami nóg prowadzącemi do technicznie prawidłowego biegu, również wodze przy jeździe konnej, odpowiadają w najdrobniejszych szczegółach pracy ramion, i rąk przy biegu.

Jako konsekwencję swych poglądów podaje autor, że teraz nie koń i jego ruchy będą stanowiły ośrodek zagadnienia jazdy konnej, lecz jeździec i jego ruchy wysuną się jako punkt środkowy i naczelny techniki i metodyki jazdy konnej (trudno jest powstrzymać się od uwagi, że wywody autora nie są zupełnie oparte na wynikach eksperymentalnych i że stoją w dużej sprzeczności z zasadami mechaniki ruchów w odniesieniu tak co do konia jak i co do człowieka. Przyp. ref.).

A.K.

Z Towarzystw Instytucyj i Zjazdów.

Posiedzenie lekarzy szkół warszawskich w klinice II chor. wewn. w dniu 22/XI. 34 r.

Dr. J. Misiewicz wygłasza referat na temat: *Postacie gruźlicy płuc wśród młodzieży szkolnej* (Z praktyki Poradni Przeciwgruźliczej).

W ciągu 5 lat ostatnich zbadano w Poradni II kliniki chor. wewn. około 2500 młodzieży szkolnej. W tej liczbie pewną część tworzą chorzy, u których bądź rozpoznano, bądź podejrzewano gruźlicę płuc; pewną część stanowią badane w Poradni całe zespoły szkolne.

Zatem materjał, którym rozporządza Poradnia jest b. różny. Poradnia posiada już dziś komplety rentgenogramów z obserwacyj, trwających 3—4—5 lat.

Nie wdając się w szczegóły klasyfikacji, można podzielić wszystkie zmiany gruźlicze w płucach na 3 typy:

1) zmiany wielkoogniskowe (najczęściej jedno duże ognisko) gruźlicy wysiękowej;

2) zmiany wieloogniskowe, a zarazem drobnoogniskowe (mnogie, drobne ogniska) gruźlicy krwiopochodnej;

3) włókniste zmiany, najczęściej jako zejście innych postaci gruźlicy.

Typ wysiękowy, który często jest początkiem suchot pospolitych (phthisis fibroso-caseosa) spotykano zwykle u uczniów, skierowanych do Poradni z rozpoznaną już sprawą. Typ ten naogół dość wcześnie daje objawy dostatecznie wyraźne dla rozpoznania zmian w płucach.

Typ drugi — zmiany drobnoogniskowe, niezlewające się i nie zdradzające odczynu wysiękowego — były zawsze wykryte przy badaniu zespołów uczniowskich. Byli to wszystko ludzie, u których nikt nie podejrzewał dotąd zmian gruźlicznych w płucach. Trud-

ności rozpoznawcze w tych przykładach są zupełnie zrozumiałe: wszędzie był tu brak objawów opukowych i wysłuchowych, a rozpoznanie opierało się na badaniu rentgenologicznem. Ten typ gruźlicy płuc (Tb. miliaris discreta) głównie jest jednak ważny w epidemjologji gruźlicy. Aczkolwiek względnie dobrotliwy w przebiegu i dający dość często zejście w wyleczenie, to jednak nieraz przechodzi on w suchoty pospolite lub grozi powtórnemi rozsiewami krwiopochodnemi: z 7 przypadków wykrytych wśród maturzystów w r. 1932 — trzy wykazały już swą złośliwość (1 zejście śmiertelne z powodu menigitis tbc., 2 — suchoty pospolite zakaźne). Zmiany włókniste na większej przestrzeni jako starsze wśród młodzieży szkolnej, spotykano b. rzadko.

W roztoczeniu opieki nad młodzieżą, dotkniętą gruźlicą płuc (niezakaźna) powinien być nawiązany większy kontakt pomiędzy lekarzami szkolnemi a poradniami gruźliczemi.

Ponieważ zmiany drobnoogniskowe nie mogą być rozpoznane w szkole, należy przyjąć, iż w masie uczniów zawsze jest pewien odsetek z temi zmianami. Jedynem „leczeniem" tych przypadków jest dostarczenie dobrych warunków zdrowotnych w szkole i w domu, więc poprawa ich będzie najważniejszą troską władz szkolnych.

Doświadczenie Poradni uczy, że stan higjeniczny młodzieży badanej z każdym rokiem staje się lepszy. Nie ulega wątpliwości, że jest to niemała zasługa ogółu lekarzy szkolnych.

W dyskusji, *dr. Szokalski* stwierdza, że rozpoznanie gruźlicy jest utrudnione dla lekarza w szkole wobec braku odpowiednich środków. Jednym ze środków jest jaknajdalsze posunięcie wywiadów. Kwestja dziedziczności ma również duże znaczenie. Wywiady mogą dać dużo w trudnej dla rozpoznania krwiopochodnej postaci gruźlicy. Wypadki, które wymagają odmy, są — zdaniem oponenta—niebezpieczne dla otoczenia. Naogół gruźlica w szkole średniej jest rzadka, znikoma. Istnieje, jakby pewnego rodzaju odporność tego wieku na gruźlicę. Choroby serca są dwukrotnie częstsze.

Dr. Zdunkiewicz zapytuje, czy nie można wyzyskać Roentgena w Poradniach dla masowych prześwietleń.

Dr. Łuniewska ubolewa, że Poradnia nie przyjmuje młodzieży z innych okręgów.

Dr. Misiewicz odpowiada, że znaczenie wywiadów rodzinnych ma pewne znaczenie, ale czasem i tak bywa, że wywiady nic nie dają, a gruźlica jest. Czy gruźlica w szkole jest częsta? Suchoty są rzadkie, ale krwiopochodna postać jest częsta. Wiek szkolny nie jest bynajmniej odporny na gruźlicę, śmiertelność w tym wieku jest wysoka. Gruźlica I typu daje dla szkół 1%, II typu — 5%, studenci — 2% otwartej gruźlicy płuc.

Wykorzystanie masowe Roentgena w Poradniach jest trudne, bowiem są one przeciążone.

Poradnie przeciwgruźlicze są podzielone na rejony. Por. Przeciwgr. Uniwersytecka jest również poradnią rejonową, ale przyjmuje i z innych rejonów w celach naukowych.

Warszawa jest naogół niedostatecznie poinformowana o Poradniach Przeciwgruźliczych. Polskie Towarzystwo Badań nad gruźlicą chciałoby mieć kontakt z terenem szkolnym, może rozesłać wykaz poszczególnych Poradni z podziałem na rejony.

Posiedzenie lekarzy szkół warszawskich w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w dn. 18/X. 34 r.

Przewodniczący, *dr. K. Mitkiewicz*, wita obecnych przedstawicieli Ministerstwa Komisarjatu Rządu, organizacyj społecznych, dziękując im za przybycie. Następnie wygłaszają referaty: *dr. J. Bogdanowicz* na temat szkodliwości zbyt wczesnego dojrzewania płciowego młodzieży, *dr. J. Leśkiewiczowa* na temat ujemnego wpływu środowiska wielkomiejskiego na młodzież dojrzewającą. *P. J. Rendznerowa* z grupy rodziców „Zrębu" w referacie zaznacza konieczność zorganizowanej i zbiorowej walki rodziców i wychowawców o takie warunki życiowe młodzieży, które zapewniłyby jej prawidłowy i wszechstronny rozwój. *P. J. Matkowska* omawia znów sprawę czytelnictwa młodzieży, które musi być czynnikiem kształtującym jej psychikę. Po tych 4 referatach przewodniczący podkreśla doniosłość wspólnej akcji rodziców, wychowawców i lekarzy szkolnych celem rozciągnięcia kontroli nad przejawami życia współczesnego, które w sposób jaskrawy, brutalny podniecają wyobraźnię i uczuciowość erotyczną dziecka, oraz proponuje zabieranie głosu co do następujących spraw, poruszonych w referatach: 1) dojeżdżanie młodzieży zamiejscowej, 2) filmów i fotosów kinowych, 3) lektury młodzieży, 4 wydawnictw brukowych o treści specjalnej.

W dyskusji p. mec. *Śliwowski*, prezes Rady Opieki Moralnej nad młodzieżą, prosi o współpracę z Radą, która ma za zadanie również i zwalczanie brutalnych sposobów reklamy i żerowania różnych przedsiębiorstw na niezdrowem zaciekawieniu młodzieży.

Dr. Piotrowska zaznacza, że kontrola filmów nie zawsze jest należycie przeprowadzona; wnosi o kontrolę nad czytelniami i o organizowanie specjalnych czytelni dla młodzieży.

P. Kwiatokwski referuje stronę prawną cenzury filmów.

Dr. Bogdanowicz uważa za konieczne poruszenie w szkole zagadnień seksualnych tak z młodzieżą, jak i z rodzicami.

Dr. Babski wnosi o usunięcie prostytutek z ulic w pobliżu szkół w godzinach popołudniowych i wieczorowych (po zabawach szkolnych).

Dr. Kozłowski nawołuje do urządzania świetlic, godziwych rozrywek dla młodzieży, do popierania harcerstwa.

P. Dyr. Kiernikowa wnosi, aby do wagonów, przeznaczonych dla młodzieży mogli wsiadać nauczyciele wychowawcy, oraz uważa za konieczne organizowanie dyżurów na dworcach z pośród rodziców, wychowawców.

Posiedzenie Sekcji lekarzy szkolnych Kuratorjum Okręgu Szkolnego Poznańskiego.

Posiedzenie Sekcji Lekarzy Szkolnych przy Kuratorjum Okręgu Szkolnego Poznańskiego, odbyło się dnia 5 listopada 1934 r. w obecności 39 osób. Przewodniczył *Dr. J. Ciosłowski.*

Witając zgromadzonych przewodniczący *dr. Ciosłowski* zagaił zebranie, poczem odczytano protokół z poprzed-

niego zebrania. Protokół przyjęto bez zmian.

Z kolei wygłosił *dr. Borowski* referat na podstawie artykułu d-ra Budzanowskiego, ogłoszonego w Dz. Urz. Kurat. Okręgu Szkolnego Lwowskiego na temat „Wskazania do zwolnienia od rysunków i zajęć praktycznych u młodzieży szkolnej z powodu niedostatecznej sprawności narządu wzrokowego".

Prelegent, zgodnie z poleceniem Ministerstwa zwrócenia uwagi na ten artykuł lekarzy szkolnych, przedstawił go w streszczeniu zwracając uwagę na nastepujące wnioski dra Budzanowskiego, należy ucznia zwolnić na przeciąg roku szkolnego od rysunków i zajęć praktycznych o ile: a) ostrość wzroku, przy nierównomiernem osłabieniu obydwu oczu, na oku lepiej widzącem wynosi, z uwzględnieniem poprawy okularami, mniej niż 6/18, a na oku gorzej widzącem 6/60;

b) ostrość lepiej widzącego oka wynosi mniej niż 6/12, a ostrość drugiego oka wynosi mniej niż 6/60 lub zupełnie jest niewidzące. Normy te rozumie się oczywista z uwzględnieniem poprawy szkłami;

c) krótkowzroczność jest w stopniu liczby dioptryj, wynoszącej połowę liczby lat dziecka lub więcej;

d) dalekowzroczność wynosi + 6 D i więcej;

e) astygmatyzm wynoszący 4 D i więcej;

f) brak jest soczewki, porażenie akomodacji i t. d., t. j. w takich stanach, kiedy dziecko winno nosić różne okulary do patrzenia w dal i do pracy zbliska;

g) stwierdza się niesprawność narządu ruchowego oka;

h) istnieje trwałe łzawienie z powodu niedomykania powiek lub t. p.;

i) zachodzą przypadki schorzeń przewlekłych gałki ocznej, mogących powodować obniżenie ostrości wzroku;

j) dziecko dotknięte jest schorzeniem z tendencją do nawrotów jak np. nieżyt wiosenny spojówek i t. p.

W referacie *dr. H. Borowski* podkreślił jednak, że jako okulista nie może bez dyskusji przyjąć wszystkich wniosków dr. Budzanowskiego i że z pewnością liczni okuliści z nim się również nie zgodzą.

W wyniku referatu i dyskusji doc. dr. Godycki podkreślił konieczność przemyślenia i uzupełnienia artykułu d-ra Budzanowskiego własnemi spostrzeżeniami i uwagami i wznowienia dyskusji na ten temat na jednem z przyszłych posiedzeń.

W wolnych głosach przewodniczący dr. Ciosłowski wezwał obecnych do zgłaszania referatów na następne zebrania, poczem nastąpiła część towarzyska zebrania.

Posiedzenie Sekcji Lekarzy Szkolnych przy Kuratorjum Okręgu Szkolnego Poznańskiego odbytego dn. 3 grudnia 1934 r. o godzinie 19-tej przy obecności 28 osób. Przewodniczył wizytator *dr. Ciosłowski.*

Po zagajeniu i uczczeniu pamięci zmarłego lekarza dentysty szkolnego dr. Brzeskiego odczytano protokół z poprzedniego zebrania. Protokół przyjęto bez zmian.

Następnie doc. *dr. M. Godycki* wygłosił referat p. t. „Ogólne uwagi o stanie sanitarnym szkół powszechnych w okręgu szkolnym poznańskim". Na wstępie prelegent zastrzega się, że dane, któremi operuje, dotyczą tylko województwa poznańskiego, jako lepiej mu znanego. W referacie omawia niektóre tylko braki sanitarno-higjeniczne szkół powszechnych. Rozstrząsa szczegółowo sprawę ławek, pieców że-

łaznych, umywalni, dożywiania dziatwy i kolonij letnich, wreszcie dla przykładu cytuje szczegółowo dane sanitarne szkół, odnoszące się do powiatu międzychodzkiego. W konkluzjach nawołuje prelegent, aby lekarze i lekarki szkolni zwrócili uwagę na konieczność szerzenia pojęć higjeny szkolnej w szerokiem społeczeństwie, gdyż zdaniem jego dużo braków higjenicznych trudno ze szkoły usunąć skutkiem braku zrozumienia tej sprawy przez rodziców.

W ożywionej dyskusji zabierali głos dr. Łączkowski, dr. Kryniewiecki, dr. Marchwicki, dr. Ciosłowski i doc. dr. Godycki.

W wyniku dyskusji uchwalono, aby wszystkich lekarzy szkolnych w okręgu, w miarę możliwości lokalnych, zaprosić do współudziału w propagandzie higjenicznej w prasie, a w Poznaniu prócz tego koledzy i koleżanki wydatniej przyczynili się do zorganizowania cyklu pogadanek radjowych, aniżeli to było w roku ubiegłym.

Studjum Wychowania Fizycznego przy Uniwersytecie Poznańskim.

Bieżący rok akademicki rozpoczął się 8 października. Statystyka nowoprzyjętych słuchaczy Studjum W.F. przedstawia się jak następuje:

Kurs pełny.		Kurs uproszcz.	
m.	k.	m.	k.
8.	12.	7.	8.
m.	k.		
22.	10.	67.	

Nie przyjęto w tym roku z powodu ujemnego wyniku badań lekarskich, próby sprawności i próby psychotechnicznej 16 kandydatek i 8 kandydatów.

Liczbami temi nie obejmuje się wychowania fizycznego ogółu młodzieży akademickiej; w roku bieżącym posiada ono 6 grup żeńskich i 4 męskie, prowadzone przez pp. Lanżankę i Nożyńską, mgr. Ługowskiego i mgr. Langego pod ogólnem kierownictwem wiz. Sikorskiego, przy frekwencji ogólnej 355 osób.

Dyrekcja Studjum uznała za konieczne zrównanie kursu pełnego i uproszczonego pod względem ilości obozów letnich i kursów zimowych. I tak słuchacze obydwóch kursów muszą odbyć jeden obóz letni harcersko-turystyczny i jeden sportów wodnych, jeden kurs narciarski i jeden łyżwiarski.

Grono instruktorskie utraciło współpracowniczkę w osobie p. mgr. Domańskiej, która z powodu choroby musiała odmówić na bieżący rok akademicki swej współpracy. Zresztą grono prof. i instr. bez zmian.

Prace naukowe. Prof. E. Piasecki ogłosił drukiem pracę p. t. „Dalsze badania nad genezą ćwiczeń cielesnych: palant zagranicą w zesz. 9—10 i 11—12 „Wych. Fiz." (1934), (odbitka). Mgr. Ł. Lange — „Z badań nad rozwojem fizycznym młodzieży" (Przegląd Fizjol. Ruchu, 1934. T. VI. nr. 3. odbitka). Doc. Dr. W. Dega— „Zagadnienie postawy dziecka w pierwszym roku szkolnym". Wych. Fiz. 1934, zesz. 9—10.

5 osób opracowuje wyniki ankiety o zabawach i grach ruchowych, tradycyjnych w Polsce (kierownik prof. Piasecki). 2 osoby wykonują prace z za-

kresu pedagogiki (prof. Bykowski), 2 z zakr. psychologji (prof. Błachowski), 4 z antropologji (doc. Stojanowski), 4 z anatomji (Dr. Kamiński), 1 z historji prof. Chodyniecki), 1 z higjeny ogólnej (prof. Padlewski), 2 z higjeny szkolnej, 1 bada wpływ wychowania fizycznego na studentki (Dr. Deżyna).

W trymestrze I odbyło się 5 posiedzeń seminaryjnych i 5 proseminaryjnych, na których odczytano 12 referatów i tyleż koreferatów.

J. Nowoczakówna.
mł. as. Uniw. Pozn.

ZMARLI.

Ś.p. Dr. Kazimierz Wyrzykowski.

Urodzony w r. 1868 w Brodach, po studjach gimnazjalnych odbytych w Brodach i w Kołomyji, studjuje w latach 1886 — 1889 na Uniwersytecie Lwowskim prawo, a następnie (1891—1896) medycynę w Uniwersytecie Jagiellońskim, gdzie uzyskuje dyplom doktora wszech nauk lekarskich. Następnie przebywa aż do r. 1908 w Żółkwi w charakterze sekundarjusza szpitala krajowego, rozwijając nadto szeroką działalność społeczną, szczególnie jako prezes „Sokoła". Już tu Jego specjalność lekarska: chirurgja, wraz z wychowaniem fizycznem i ortopedją oraz gimnastyką leczniczą, stanowią nierozdzielną trójcę zainteresowań.

Był to właśnie okres walki systemów, tak w naszem szkolnictwie, jak w Sokolstwie. Szczęśliwa intuicja sterników nawy sokolej zwróciła uwagę na Wyrzykowskiego, gdy chodziło o wybór eksperta-lekarza, by go wysłać staraniem Związku Sokolego na studja do sztokholmskiego Instytutu Centralnego (1909—10). Wróciwszy stamtąd jako pełen zapału zwolennik nowego systemu, zamianowany naczelnikiem związkowym, Zmarły uzyskuje idealne warunki do przeprowadzenia reformy naszej gimnastyki sokolej. Toteż następne lata poświęca wytężonej pracy organizacyjnej i reformatorskiej. On to dopiero wprowadza w czyn teoretyczną dotąd uchwałę Związku o oparciu się na systemie Linga. Decydującym w tej mierze pomysłem staje się inicjatywa Wyrzykowskiego w urządzeniu nauczycielskich kursów — obozów wakacyjnych w Skolem (1912—14).

Niemniejsze zasługi położył Zmarły dla świeżopowstałego ruchu harcerskiego. Za Jego sprawą Związek sokoli nie zawahał się przygarnąć tę organizację pod swoje skrzydła, co dało jej silny punkt oparcia i zadecydowało o szybkim i pomyślnym rozwoju od 1911 r. Także przedwojenne drużyny sokole mają w Nim swego twórcę i organizatora, który umiał do pracy tej wciągnąć szereg działaczy wybitnych, z późniejszym generałem Hallerem na czele.

Czasy wielkiej wojny przebył jako lekarz wojskowy w Wiedniu. Powróciwszy do wolnej już Polski, bierze udział w walkach o Lwów, niosąc pomoc rannym nieraz z narażeniem życia.

W r. 1923 mianowany dyrektorem Państwowego Kursu W.F. we Lwowie, oddaje się z całym zapałem kształceniu wychowawców. Lecz siły organizmu, od lat wielu nie szanowane w wytężonej pracy, przy samem zakończeniu kursu wypowiadają posłuszeństwo. Ciężkie porażenie połowiczne z utratą mowy, przykuwa Go do łoża cierpień na resztę życia, t. j. przeszło dziesięć lat. Tem długiem męczeństwem ukoronował swe życie poświęcone wielkiej idei odrodzenia narodu.

Ś. p. Wyrzykowski nie lubiał pisać, a tem mniej publikować: rwał się prze-

dewszystkiem do działania. Wykaz zatem Jego prac ogłoszonych drukiem, nie dałby właściwego pojęcia o ich autorze. Nie pominął jednak żadnej sposobności, by zachęcać innych, sposobniejszych do pióra. I tak, jego inicjatywie zawdzięczamy pierwsze zasadnicze podręczniki nowego systemu, a więc: „System Linga" Sikorskiego oraz tłumaczenie podr. Törngrena (Czechowiczówna - Dręgiewicz).

Zato żywem słowem władał w sposób zniewalający i Jego niezwykłemu darowi przekonywania należy przypisać w znaczniej mierze sukcesy, jakie odnosił. Podkreślić też warto niezwykły u lekarza talent pedagogiczny. Jego wybitna działalność na polu lecznictwa ruchowego, dała Mu, jak tylu Skandynawom, tem lepszy wgląd w działanie pracy mięśniowej na organizm.

Ubył nam jeden z najwybitniejszych współtwórców polskiego wychowania fizycznego. Cześć Jego pamięci!

E. P.

Ś.p. Marja Germanówna.

W jesieni 1934 r. zmarła em. instruktorka WF i PW przy kuratorjum Lwowskiego Okręgu Szkolnego ś.p. Marja Germanówna przeżywszy lat 64.

Po zdaniu matury seminarjalnej w 1888 r. rozpoczyna służbę nauczycielską w Husiatynie, a w dwa lata później w szkole powszechnej im. Staszica we Lwowie.

W międzyczasie zdaje egzamin nauczycielski z gimnastyki dla szkół średnich i w 1902 r. zostaje pomocniczą nauczycielką gimnastyki w seminarjum żeńskiem we Lwowie, gdzie pracuje aż do 1919 r. W tym roku powołaną zostaje na instruktorkę wychowania fizycznego w Kuratorjum O. Szk. Lwowskiego i na tem stanowisku pozostaje aż do czasu przejścia na emeryturę w r. 1928. Studja swoje uzupełnia zagranicą w 1904 r. na kursach wakacyjnych w Szwecji i w 1907—8 r. na rocznym kursie w Londynie, zaś w 1911 bierze udział w międzynarodowym zjeździe wychowania fizycznego i higjeny szkolnej w Danji (Odensee).

Jako instruktorka rozwija żywą działalność, urządzając szereg kursów we Lwowie, Przemyślu, Katowicach, pisze też cały szereg artykułów drukowanych w „Wychowaniu Fizycznem", wydaje dwa podręczniki: Gimnastyki w szkole powszechnej. Podręcznik dla nauczyciela oraz Gry i zabawy w szkole powszechnej. Podręcznik dla nauczyciela. Oba podręczniki ukazały się w kilku wydaniach, co świadczy o ich wielkiej wartości.

Po przejściu na emeryturę nie wycofuje się z pracy, lecz spełnia jeszcze obowiązki instruktorki dla przedszkoli i seminarjum ochroniarskiego prawie aż do zgonu. Pozostawia po sobie pamięć wielkiej działaczki na polu wychowania fizycznego dla dziewcząt na terenie naszego państwa. Cześć Jej pamięci.

Prof. Tadeusz Dręgiewicz.

Ś.p. Dr. Roman Kordys.

W grudniu 1934 r. zmarł w 49 r. życia redaktor I.K.C. w Krakowie dr. Roman Kordys. Należał do najwybitniejszych naszych taterników. Już w 1904 r. jako młody akademik robił cały szereg wycieczek w Tatrach na najwyższe szczyty nie utartymi ścieżkami, lecz samodzielnie nowymi nieznanymi wyjściami Dzięki niemu powstaje nowy świetny okres taternictwa. W szeregu następnych lat pokonuje szereg niezdobytych ścian i

grani tatrzańskich, stając się wzorem do naśladowania.

Jest jednym z pierwszych narciarzy, puszczającym się śmiało w góry na szczyty, rzecz podówczas zupełnie nieznana. Z jego też inicjatywy zawiązuje się w r. 1907 Karpackie Towarzystwo Narciarzy (K.T.N.).

Po wojnie z nadwyrężonem już zdrowiem wycofuje się z czynnego życia sportowego, poświęca się pracy organizacyjnej i dzięki niemu Polskie Towarzystwo Tatrzańskie zakłada cały szereg oddziałów, propagujących turystykę górską.

Pozatem pozostawił ś. p. dr. Roman Kordys bogatą spuściznę literacką w postaci całego szeregu artykułów i szkiców, ogłaszanych w „Taterniku", „Wierchach", „Słowie Polskiem" i Ill. Kurjerze Krak.

Cześć Jego pamięci.

Prof. Tadeusz Dręgiewicz.

Kronika.

Ś. P. PUŁK. DR. WŁADYSŁAW OSMOLSKI.

W dniu 6 kwietnia br. zmarł ś. p. Pułk. Dr. Władysław Osmolski, Członek Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, Członek Komitetu Redakcyjnego mies. „Wychowanie Fizyczne", b. Komendant Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów, Pierwszy Dyrektor Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego. Tragiczną wiadomość otrzymała Redakcja mies. „Wychowanie Fizyczne" w chwili gdy numer znajdował się w druku. W związku z tem Redakcja w bieżącym numerze ogranicza się jedynie do podania tekstu przemówienia p. Pułk. Dr. Zygmunta Gilewicza nad mogiłą ś. p. Pułk. Dr. Władysława Osmolskiego, zaś szersze omówienie działalności Zmarłego odkłada do następnego numeru.

Polonica w prasie zagranicznej. *La Médecine Scolaire* (Paryż) przynosi w zeszycie listopadowym 1934 roku sprawozdanie z warszawskiej konferencji Unji Międzynarodowej Przeciwgruźliczej oraz streszczenie (za „Wychowaniem Fizycznem") pracy prof. Piaseckiego o dalszych badaniach nad genezą ćwiczeń cielesnych.

La Médecine Scolaire nr. 3, 1935, podaje streszczenie pracy prof. E. Piaseckiego „Badania nad genezą ćwiczeń cielesnych. Palant zagranicą", która ukazała się w „Wychowaniu Fizycznem" nr. 9—12, 1934. W *Gymnastikbladet* (Lund) nr. 2, 1935, wiz. W. Sikorski dołącza, do wielu głosów wybitnych specjalistów z różnych krajów, swe osobiste wspomnienia z zetknięć i współpracy z maj. J. G. Thulinem, obchodzącym właśnie 60-lecie pełnego zasług życia. W *Boletin de Educación Fisica* (Montevideo), nr. 1 i 2, 1934, J. Cabezas, omawiając stan wychowania fizycznego w różnych krajach Europy oraz metody tam stosowane, opiera się na sprawozdaniu, które prof. E. Piasecki złożył w Sekcji Higjeny Szkolnej Ligi Narodów po zwiedzaniu w tym celu (1927) 14 państw europejskich.

— Tygodniowy kurs wakacyjny w Holandji. W czasie od 23—29 kwietnia b. r., odbędzie się kurs tańców ludowych, śpiewu i gry na starych instrumentach w „De Meihof" Oosterbeek nad Renem, w pięknej i lesistej okolicy Holandji, pod kierownictwem Dr. Elise van der Ven. W godzinach rannych będą się odbywały lekcje tańców: ludowych, maurytańskich i mieczowych. Następnie zbiorą się wszyscy dla wspólnych śpiewów ludowych (ang., łac., niem., holend.), oraz dla pokazów tańców. W ciągu dnia odbędą się lekcje gry na różnych starych instrumentach, u specjalisty — muzyka. Kilka popołudni zarezerwuje się na wycieczki. Zajęcia wieczorne będą miały charakter towarzyski: wspólne tańce, lektura, koncerty i zabawy. Na końcu kursu odbędzie się egzamin dla tych, którzy pragną otrzymać zaświadczenie z odbytego kursu. Przed rozpoczęciem kursu będzie zorganizowana wycieczka od 21 (rano) do 22 kwietnia (wieczorem), po najbardziej interesujących i uroczych okolicach Holandji. Opłaty: Opłata za kurs wynosi £ 1.15.0, za wycieczkę — £ 3.18.0. Utrzymanie w Oosterbeek waha się w granicach £ 2.15.0 do £ 6. (za cały tydzień). Zgłoszenia należy wysłać do: Miss C. Newhouse, Shurdington House, near Cheltenham — wraz z 10/— wpisowego, do 25 marca b. r.

Kurs dokształcający dla lekarzy szkolnych.

W czasie od dnia 8 do 16 kwietnia r. b. Ministerstwo w porozumieniu z kierownikiem Poradni wychowania fizycznego przy klinice II chorób wewnętrznych Uniwersytetu Warszawskiego p. prof. Witoldem Orłowskim oraz Państwowym Urzędem Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, zorganizowało 9-dniowy kurs dokształcający dla lekarzy szkolnych, zamieszkałych poza Warszawą.

Tematem kursu jest: Fizjologja i patologja wieku młodzieńczego ze szczególnem uwzględnieniem ćwiczeń cielesnych.

Program kursu obejmuje:

1) psychologję wieku młodzieńczego, 2) wady wzroku i choroby oczu, 3) wady i błędy wymowy oraz wady słuchu, 4) choroby górnego odcinka dróg oddechowych, 5) metody wczesnego rozpoznawania i leczenie gruźlicy, 6) metody antropometrji, 7) konstytucję, układ wegetatywny i ich znaczenie dla powstawania chorób wewnętrznych, 8) fizjologję pracy mięśniowej, 9) procesy oddychania w wychowaniu fizycznem, 10) różnicowanie chorób narządu krążenia wieku młodzieńczego, 11) znaczenie społeczne i różnicowanie cierpień gośćcowych, 12) podstawy racjonalnego stosowania ćwiczeń cielesnych i gimnastykę leczniczą, 13) badanie sportowca i organizację poradni wychowania fizycznego, 14) dietetykę wieku młodzieńczego, 15) organizację pracy lekarza szkolnego.

Oprócz wykładów odbywają się zajęcia praktyczne i seminarja dyskusyjne.

„Miernik sprawności fizycznej dla młodzieży szkolnej". Wydawnictwo Rady Naukowej Wychowania Fizycznego.

Ministerstwo podaje do wiadomości, iż w najbliższych dniach ukaże się wydawnictwo Rady Naukowej Wychowania Fizycznego p. t. „Miernik sprawności fizycznej dla młodzieży szkolnej", Warszawa, 1935.

Wydawnictwo to przeznaczone jest do użytku nauczycieli i nauczycielek ćwiczeń cielesnych i powinno być wy-

korzystane w pracy szkolnej dla oceny postępu w wychowaniu fizycznem młodzieży szkolnej i dla oceny jej sprawności ruchowej. Publikacja Rady Naukowej Wychowania Fizycznego jest praktycznym skrótem wyników pracy Rady nad zagadnieniem znalezienia i określenia miary w wychowaniu fizycznem młodzieży szkolnej, pracy, opartej na pomiarach i próbach sprawności fizycznej, przeprowadzonych z polecenia Ministerstwa w latach ostatnich na terenie całej Rzeczypospolitej. Wydawnictwo „Miernik sprawności fizycznej dla młodzieży szkolnej" zawiera tekst i szczegółowe tabele obliczeniowe dla dziewcząt i chłopców.

Ćwiczenia cielesne a zdrowie.

Państwowy Instytut Gimnastyczny jednego z krajów Skandynawskich zaprosił profesora Gotharda, znakomitego badacza - fizjologa, w celu wygłoszenia dla profesorów tegoż instytutu referatu o swych teorjach gimnastycznych.

W pewnej części prelekcji, profesor zaczął zbijać twierdzenia, przyjęte od wielu lat w świecie gimnastycznym, jakoby uprawianie ćwiczeń wpływało na podniesienie zdrowia. Zdaniem referenta należałoby przeprowadzić uprzednio dokładną statystykę ćwiczących i niećwiczących i stwierdzić, którzy z nich rzadziej zapadają na powszechnie występujące w społeczeństwie choroby. Zauważa przytem nawiasowo, że w związku z wprowadzeniem od szeregu lat obowiązkowych, ćwiczeń do szkolnictwa, statystyka będzie prawie niemożliwa do przeprowadzenia.

„Jednak po gimnastyce ja się czuje doskonale, a więc musi mi iść na zdrowie!" — odezwał się ze swego miejsca ówczesny dyrektor instytutu, podpułkownik Holger Rasmussen, kolega artyleryjskiej szkoły oficerskiej profesora Gotharda (Profesor nasz bowiem początkowo był zawodowym oficerem artylerji). Na to rzekł profesor: „A powiedz mi, podpułkowniku Holderze Rasmussenie, czy po wypiciu szklaneczki koniaku i wypaleniu naturalnego cygarka hawańskiego, czujesz się źle?" „Nie!" brzmiała tubalna odpowiedź podpułkownika. „Właśnie — powiada profesor Gothard — nie należy mieszać dwuch pojęć: zdrowie z dobrem samopoczuciem". Ćwiczenia cielesne mogą i powinny wpływać na dobre samopoczucie i nastrój, ale czy wpływają dodatnio na zdrowie, tego narazie nie wiemy, nie mówmy więc o rzeczach, których nie znamy".

D. Rosenberg.

Szwedzkie ordery dla duńskich gimnastyków.

Pod powyższym tytułem „Gimnastikbladet" (Kristianstad) donosi: Dyrektor Państwowego Instytutu Gimnastycznego w Kopenhadze, prof. J. Lindhard został odznaczony komandorją drugiej klasy orderu Wazów, zaś inspektor tegoż instytutu Niels Illeris — kawalerskim orderem Gwiazdy Północnej (Nordstjärne).

D. R.

Sprostowanie. W ostatnim numerze Wychowania Fizycznego w artykule „O t. zw. talaria" znalazły się błędy drukarskie i tak:

W 3-im wierszu tekstu od góry winno być „o" — zam. „i",

Przypisek na str. 44 winien brzmieć: „Danieli Sovteri: Palamedes sive de tabula lusoria, alea et variis ludis libri tres. Lugd. Bat. 1625. s. 197—245, a zwłaszcza R. XIV. p. t. Hiberna in glacie exercitia str. 234.,

Na str. 45, w odst. 5-ym od góry winno brzmieć: „Zaczyna za Hadrja-

na Juniusa dziełem: „Nomenclat...", że sprzęt taki nazywał się Χαλκοπόδες (chalkopodes)...",

W 1-ym wierszu odst. 3-go od dołu na str. 45 brak po wyrazie „skąd" wyrazu „poszła",

Na str. 46 winno być: a) w odst. 3-im od dołu: „Za F. M. Feldhausem...".

Odznaka sportowa (lekkoatletyczna) dla kobiet Szwedzkiego Związku Sportowego.

Każda kobieta, należąca do stowarzyszenia sportowego, przynależnego do Szwedzkiego Związku Sportowego, może się ubiegać o odznakę sportową dla kobiet. Odznaka posiada cztery stopnie: żelazna, bronzowa, srebrna i złota.

Wymagania dla uzyskania odznaki:

Rodzaj ćwiczeń:	żelazna:	bronzowa:	srebrna:	złota:	
Bieg 80 m	12.5	11.4	10.5	9.8	sek.
„ 100 m	15.6	14.2	13.1	12.3	„
„ 200 m	33.—	30.—	27.4	25.6	„
„ 800 m	3.00	2.44	2.31	2.20	min.
„ przez płotki 80 m .	17.—	15.—	13.5	12.3	sek.
Skok wzwyż	115	130	144	156	cm
Skok wdal z rozbiegiem .	375	450	510	560	„
Skok wdal z miejsca . .	195	223	245	262	„
Pchnięcie kulą . . .	670	880	1060	1200	„
Rzut dyskiem	2100	2900	3550	400	„
Rut oszczepem	2100	2900	3550	4000	„
Rzut piłką uszatą . . .	2800	3500	4150	4650	„
Trójbój	—	—	1750	2100	p.

D. R.

RÉSUMÉS.

L'activitê deployée par l'Office Nationale d'Éducation Physique d'apres les contributions officielles.

Dans le présent numéro on trouvera quelques contributions exposant l'activité déployée par l'Office d'Éducation Physique et de Préparation Militaire de Pologne au cours des quatre dérnieres annėes.

Le premier de ces traveaux, traite de la préparation en génèral des maîtres d'éducation physique gimnastique, sports, etc.

L'artiele nous informe qu'en Pologne toute l'activité pedagogique relative à la préparation des maîtres d'éducation physique se répartit en trois branches: 1^{0}) pour les Ecoles secondaires, 2^{0}) pour l'escrime, l'éducation physique, les jeux dans l'armée, 3^{0}) pour former les moniteurs, ou chefs de file, des différentss Institutions et Associations sportives, d'Education Physiquel et de Preparation militaires.

Il y a en Pologne trois Ecoles supérieures chargées de permettre d'atteindre le premier de ces buts: les Facultés d'Education Physique aux Universités de Poznań et Cracovie et l'Institut Central d'Education Physique de Varsovie.

Pour atteindre le deuxiéme but il y a des cours spécieux organisés par l'Institut Central d'Education Physique.

Quant au troisiéme but, il est poursuivi aux cours spécieux organisés par les Centres (au nombre de 17) d'Education Physique et de Preparation Militaire d'un certain nombre de villes du pays.

D'un tableau statistique trés complet se trouvant dans cette contribution, il ressort que de 1919 à 1933/34, 1176 maîtres et maîtresses d'Education Physique ont été préparés pour les Ecoles secondaires par les Facultés de Poznań et Cracovie ainsi que par l'Institut Central d'Education Physique. Sur ce nombre il y a 62 licenciés d'Education Physique. Pour l'armée ont été primés, pendent cette même pèriode, à l'Institut d'Education Physique de Varsovie, dans des cours de 3 mois, 521 officiers, dans des cours anuels 394 officiers. En outre ont été également formés dans le did Institut, 509 sous-officiers (sur les quels 28) maîtres d'escrime).

Le deuxieme travail, traite des Installations pour l'Education physiques aménagées par l'Office National d'Education Physique et de Préparation Militaire.

L'argumentation y est appuiyée sur de trés nombreux chiffres statistiques diagrammes, et sur trois cartes schématiques, montrant le développement des Installations précitées au cours de ces quinze dernieres années. Nous y trouvous

souligné en particulier que l'Office National d'Education physique a déjà réalisé le 60% de son programme theorique relatif aux installations techniques envisagées. L'article nous donne d'autre part les normes essentielles quant au programme de l'Office Nationale d'Education Physique qui devra étre réalisé dans l'avenir.

Ainsi: 1) Il devra y avoir dans chaque ville 1 m^2 de jardin aménagé en vue de l'éducation physique pour 1 enfant moins de 14 ans; 3 m^2 de terrain sportif pour 1 habitant âgé de 14 ans et plus.

2) 0,07 m^2 d'étendre d'eau par habitant pour la natation en été et 0,001 m^2 pour la natation en hiver.

3) 0,07 m^2 par habitant de parquet de salle de gymnastique.

L'Office National d'Education physique a établi 86 refuges pour touristes et 5 sont actuellement en construction.

Une idée nette de l'augmentation considérable du nombre des installations de tous genres destinées aux exercises physique et aux sports en Pologne nous est donnée dans une statistique prélise pour les annèes 1933 et 1934. Nous y voyons par exemple que le nombre des parcs sportifs de plus de 3 ha a passé de 38 en 1933 à 54 en 1934; celui des courts de terms dans la même période de 1724 à 1772; les jardins d'enfants de 67 à 110; les piscines d'été 160 à 203; les refuges de 69 à 86.

La 3-eme étude du Rapport, traite de la „Collaboration de l'Office National d'Education physique et les Comités régionaux".

Nous y apprenous entre autres que 15 millions de zlotys ont été investés au cours de ces 7 dernières annés par les Comités de districts; pour l'aménagement d'installations techniques. A cet égard voici quelques chiffres suggestifs: Poznan sur son budget annuel destiné 2, 1 zl, à l'extension de l'Education physique, Bydgoszcz, 0,71 zl., Varsovie 0,07 zl.

La 4-eme contribution, traite de „L'Education des femmes et des enfants".

Il resort des chiffres fournis par cette contribution qu'en 1930, le nombre des femmes pratiquant systematiquement les exercices physiques et les sports était de 47.000; en 1934, il avait passé à 135.000.

Les cours d'Eeucation physique pour les femmes ont trois degrés: 1) cours préparatoires, 2) cours pour les chefs de file, 3) cours pour monitrices. De 1930 à fin 1932 4700 monitrices ont été formées dans ces differents cours.

L'Office National d'Education physique a obtenu, dans le domaine de l'Education physique des femmes d'excellents résultats dans maintes fabriques où des exercices de gymnastique journaliers d'une durée de 10 minutes ont lieu pendant le travail, avec le plein assentiment des directeurs qui comprennent l'impérieuse nécessite de ces exercices et tout l'avantage qu'eux-mêmes peuvent en retirer au point de vue de la production. Le nombre des directeurs de fabrique qui adoptent ce système, proposé par l'Office National d'Education physique va chaque jour en augmentant.

La 5-ème étude traite de la „Préparation des médecins en vue de leur collaboration rationnelle dans l'oevre de l'Education physique".

Nons y trouvous souligne'qu'en Pologne il y a 15 Cabinets spéciaux de consultations médicales pour les sportifs. A l'Institut Central d'Education Physique, les Cours spéciaux pour les médecins ont été suivis pendant ces 4 dernierès années par 178 médecins hommes et 27 médecins femmes.

Dans l'ensemble des Cabinets spéciaux de consultations plus de 203.000 personnes ont été examinées, ce qui prouve amplement leur utilité.

La 6-ème contribution, traite de „L'Education physique des Polonais à l'étranger".

Outre le texte des plus intéressant, une statistique nous apprend entre autres qu'envrion 38.000. Polonais fixés à l'étranger appartienuent à des Associations sportives polonaises. A noter que c'est l'Office National d'Education physique à Varsovie qui prépare les maîtres et maîtresses de culture physique et sports fonctionnent dans les dites Associations.

L'Education Physique á l'école en Pologne, d'apres les données du Departement d'Education Physique du Ministère des Cultes et de l'Instruction Physique.

Un autre exposé fort intéressant de ce numéro est celui sur „L'Education physique à l'école en Pologne".

Il nous indique entre autres choses le nombre des écoles primaires (26.363) englobant un total de 4.515.253 élèves. Dans les trois premieres années de dites écoles l'heure par semaine est consacrée aux exercices physiques. Dans les classes supérieures on consacre en plus de cette heure. 10 minutes par jour. Dans les écoles secondaires (au nombre de 740, pour un total de 68.000 élèves on consacre de 1 à 3 heures par semaine à l'éducation physique. Dans les Ecoles supérieures, l'éducation physique n'est pas obligatoire. Les sports et les exercises physiques y sont pratiqués librement dans des sociétés universitaires spéciales. Le 10 à 15% des étudiants sont affiliés à celles-ci.

Plus de 900 écoles primaires possèdent des terrains pour les exercices physiques et les sports ainsi que des salles de gymnastiques. Plusieurs écoles sont tenues de profiter des terrains et salles appartenant à d'autres écoles et associations. Malheureusement beaucoup d'écoles de villages n'ont encore ni terrain, ni salle de gymnastique. Dans les voïevodies de l'ouest le 70 à 80% des écoles primaires sont pourvues de terrains et de salles, mais dans la voïevodie de Varsovie le 53% seulement des écoles primaires possèdent les installations néunavres à l'accomplissement des exercices physiques. Dans les voïevodies de l'est le 20 à 30% des écoles primaires seulement sont pourvues de terrains sportifs et de salles de gymnastique. Le 70% des écoles secondaires en Pologne possèdent terrains et salles de gymnastique et sports. Le total des salles de gymnastique dévolues aux écoles secondaires est de 1132.

Outre les occasions officielles de pratiquer les exercices physiques et les sports, il y a encore des sociétés et des clubs organisés au sein même des Ecoles. Grâce à la collaboration du Ministère de l'Instruction Publique et des Cultes et de l'Office d'Education Physique et de Préparation Militaire, chaque année 60.000 jeunes gens vont dans des camps. Il y a en Pologne 162 refuges—auberges pour les écoliers excursionnant en groupes. En 1934, au total 137.990 élèves ont passé une nuit dans ces refuges.

Le personnel enseignant des Ecoles secondaires est de 1308 personnes, sur lesquelles 705 maîtres et 603 maitresses. Chaque année le Ministère organise 8 à 9

cours spéciaux (de quelques semaines) à l'intention de 600 à 800 maitres et maitresses.

Le Dr. W. Dega, privat — docent à l'Universite de Poznań, présente une étude solide sur „Les moyens de prévenir les accidents à ski".

L'auteur nous présente entre autres, une statistique de Knoll, de laquelle il ressort que le 2,1‰ des skieurs sont victimes d'accidents (bobsleighs: 10,6% skeleton 22‰, ski 2‰). L'auteur convient avec Knoll, que les acadents susmentionnés relèvent. du terrain, de l'equipement et de la technique. Une analyse très déta fonillée, de ces différents points est faite ensuite par M. le Dr. Dega, qui montre en partiqulier l'influence éncorme de la technique et de l'organisation sur la fréquence des accidents. Il cite l'opinion de Bartsch selon qui le 26,3% seulement des accidents enregistres ont en lieu pendant les cours spéciaux, tandis que le 73,7% se sont produits dans les cours élémentaires organisés pour les étudiants.

L'auteur cite des chiffres se rapportant aux accidents survenus pendant le le cours organisés par la Faculté d'Education Physique en Poznanie. Sur 459 participants, 61 ont été victimes d'accidents. Sur ces 61 accidents, 37 concernent les jambes, 2 le dos et 22 les bras.

M. Valérien Sikorski, inspecteur des Ecoles à Poznań, présente une classification propre concernant les exercices physiques au point de vue didactique.

L'auteur distingue 4 formes d'exercises: 1) exercices préliminaires, 2) exercices éducatifs, 3) exercices pratiques, 4) exercices sous forme de jeux.

Ces quatre formes d'exercices doivent être distinguées pendant les leçons, de gymnastique, d'ethletisme léger, de sports et de jeux.